உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ரி
தை
மலர் 19

1981
ஜனவரி
இதழ் 1

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி 620 002.

नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा ।
स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत् ।।

நகரை அதன் அரசன் உள்கலவரங்களால் சீர்குலையாதபடி காப்பதிலும், தேர்ப்பாகன் தேரை மேடுபள்ளங்களில் நிலைகுலையாதபடி காப்பதிலும் கருத்துடனிருப்பதுபோல், அறிவாளி தன் உடல் நிலை உள்-வெளிக்கேடுகளால் தளராதபடி தனது அன்றாடப் பணிகளில் கருத்துடனிருக்கவேண்டும்.

— சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை

अवृत्तिव्याधिशोकार्ताननुवर्तेत शक्तितः ।

அவ்ருத்தி-வ்யாதி-சோக-ஆர்த்தாந் அநுவர்தேத சக்திதः ।

நல்ல வருமானமுள்ள சுகமான தொழில், நோயற்றுத் திடமான உடல், நிம்மதியான வாழ்க்கை இவை வாய்ப்பது நல்வினைப்பயன். இவற்றைப் பெற்றவன் தன் நலனை மேலும் பேணி வளர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துவதைப்போல் தன் சுற்றமும் சூழலும் அப்படி வாழும் வாய்ப்பு பெற்றுள்ளதா என்பதிலும் கவனம் செலுத்தவேண்டும். ஜீவனத்திற்கான தொழில்-வேலை வாய்ப்பு பெறாதவர், நோயுற்றுத் தளர்ந்தவர், கடுமையான துக்கத்தில் ஆழ்ந்தவர் அருகாமையிலிருந்தால் பரிவுடன் தன் சக்திக்கேற்ப அவர்களுக்கு உதவி அளித்து அவர்களது வேதனையைக் குறைப்பது தன் நல்வாழ்வு பாதிப்புறாமல் காக்க உதவும். சுற்றமும் சூழலும் வேதனைப் படும்போது தான் மாத்திரம் அமைதியும் ஆனந்தமும் பெற்று வாழமுடியாது. சூழ்நிலையின் பாதிப்பு நம் நிம்மதியைப் பாதிக்கும். வேலையற்றவன், நோயாளி, துக்கச்சுமையால் அழுந்தியவன் இவர்களுக்குத் தன் சக்திக்கேறப உதவவேண்டும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082 ரௌத்ரி தை | மலர்-19 இதழ்-1 | 1981 ஜனவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

शुक्लांबरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।
प्रसन्नवदनं वन्दे सर्वविघ्नोपशान्तये ॥

வெண்ணிற ஆடை தரித்தவரும் எங்கும் நிறைந்துள்ளவரும் நான்கு கைகளுள்ளவரும் அருள்கனிந்த முகமுடையவருமான யானைமுகமுடைய விநாயகரை இடையூறுகள் அடங்குவதற்காக வணங்குகிறேன்.

1981-ம் ஆண்டின் இலக்கு

1981-ம் ஆண்டில் உலகத்தினர் கவனத்திற்கு முக்கிய இலக்காக உலக மக்களின் முக்கிய அறப்பணியாக "ஊனமுற்றோர் நல்வாழ்வுத் திட்டங்கள்" ஏற்கப்பட்டுள்ளன. மிகச் சிறந்த அறப்பணி. நல்வாழ்வு பெற்றவர் தாம் பெற்றுள்ள நல்வாழ்வினைப் பாதுகாக்கவும் அதனைப் பேணி வளர்க்கவும் தானே முயன்று வெற்றி காண்பார்கள். அதே நேரத்தில் தன் சூழ்நிலையிலுள்ளவர்களும் தம் தம் வழியில் மேம்பாடடைகிறார்களா என்று கவனித்து அவர்களுக்கு எந்நிலையிலாவது உதவி தேவையானால் அதனை முகம் சுளுங்காமல் பரிவுடனும் பணிவுடனும் வழங்குவது இன்றியமையாதது.

ஊனமுற்றோர் பலவகை. முதலில் நம் மனத்தில் பதியும் ஊனம் கை, கால், கண், காது முதலிய முக்கிய உறுப்புகளில் ஏற்படுவதே. மேலெழுந்தவாரியாக இந்த ஊனம் வாழ்வில் முன்னேறப் பெருத்தத் தடையே. முழு அளவில் இந்த ஊனங்களைத் தீர்க்க முடியாவிடினும்

மாற்று உதவிகள் அளிக்க முடியும். கண்ணிற்பட்டவுடன் இந்த ஊனம் ஈரமுள்ள மனத்தில் கசிவைப் பெருக்கும். இந்த ஈரத்தைப் புறச்சூழ்நிலை காயச் செய்யக்கூடும். அதற்கு இடம் அளிக்காமல் அந்த நெகிழ்ந்த நெஞ்சங்களின் பரிவை அந்த ஊனமுற்ற சமுதாயம் நல்ல முறையில் பெற்றுப் பயனடையச் செய்யும் முயற்சியில் இவ்வாண்டு முழுவதும் ஈடுபடுவோமாக!

ஊனம் என்பது நல் வாழ்வில் குறுக்கிடும் குறை தானே! முன் நாம் உணர்ந்த குறை நம் சக்திக்கு மீறி நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சிகளின் விளைவு. பிறரால் அனுபவிக்கப்படுவது. அது வருவதை நம்மால் தடுக்கமுடியாதிருந்தது. அந்தக் குறைகளைப்போல் நல்வாழ்வு வாழும் நமது வாழ்விலும் குறுக்கிடும் குறைகள் பல உண்டு. ஆனால் அவற்றை அப்படி நாம் அறிவதில்லை என்பதுதான் பெருங்குறை. காலையில் பத்திரிகைகளைப் பிரித்து படிக்கவே மனம் வருவதில்லை. இரவின் இனிய அணைப்பில் முன் நாளைய கசப்பு அனைத்தையும் மறந்து தெளிந்துள்ளது மனம். நேற்றையச் சூழ்நிலையில் நாம் பாராதபடி நிகழ்ந்தவற்றைக்கூடப் படம் பிடித்து காட்டும் பத்திரிகை கூறும் செய்தி அந்தத் தெளிந்த மனத்தைக் கலக்கி விடுகிறது. உலகனைத்தும் பற்றி எரிவதுபோல் ஒரு காட்சி. மக்களுக்கு வாழத் தெரியவில்லையே என்ற குறை தோன்றுகிறது. '' அந்த மக்களில் நாமும் ஒருவரே; உலகம் பற்றி எரிவதற்கு நாமும் நம்மளவில் ஒரு சுள்ளியையாவது அதனுள் தள்ளி உள்ளோம்'' என்பதை உணரமுடியவில்லை. அது ஒரு குறை. இது தனி மனிதனின் ஊனம், சமுதாயத்தின் ஊனமாக விச்வரூபம் எடுத்துள்ளது.

சமுதாயக் கொந்தளிப்பிற்கு வித்திட்டது தனி மனிதன் அறப்பாதையில் செல்லாதிருப்பதே.

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।।
स्थिरैरंगैस्तुष्टुवांसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः ।।

''நன்மை தருவதைக் காதால் கேட்போம். நன்மை தருபவனவற்றைக் கண்களால் காண்போம். வலிவுற்றுத் திடமான உடல்மைந்தவர்களாக அந்த நல்வாழ்விற்காக உழைத்து. நல்வாழ்வைப் பெற்றதன்மூலம் இனித்து இதமளிக்கும் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவோம்'' என வேதம் வாழ்வின் குறைகளை அகற்றும் நல்வழியைப் போதித்தது. சூழ்நிலையை நன்மை தருவதாக அமைக்க ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் உழைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அதனை நன்மை தருவதைக் காணவும் கேட்கவும் முடியும். பரிவும் பணிவும் அடக்கமும் நல்லெண்ணமும் பெருமளவில் பெற்று வாழ-அதனால் மங்களங்கள் நிறைந்து அமைதியும் ஆனந்தமும் பெற இப்புத்தாண்டில் சங்கல்பம் கொள்ளுவோம்.

பொங்கும் மங்கள எண்ணங்கள் எங்கும் தங்கட்டும்.

ஜீவாத்ம விளக்கம் - (4)

மூன்ருவது கேள்வி — ஜீவாத்மாவின் பரிமாண விஷயத்தில் ஆஸ்திக தர்சனங்களில்கூட அபிப்பிராய பேதங்கள் இருக்கின்றன. அத்வைத வேதாந்தப்படியும் ஆயுர்வேதப்படியும் ஆத்ம ஸ்வரூபத்தில் ஒரே கொள்கை, மத பேதமில்லை. இக்கட்டுரையில் எழுதுவதெல்லாம் இந்த இருசாஸ்திரங்களின் கொள்கைப்படிதான்.

பரமாத்மா ஜீவாத்மா என்று இருவிதம் ஆத்மா. உண்மையில் பரமாத்மாவும் ஜீவாத்மாவும் ஒன்றே, இரண்டல்ல. இந்த தத்துவத்தை விளக்கும் சாஸ்திரம் அத்வைத வேதாந்தம். பரமாத்மாவே பிரபஞ்சங்களை ஸ்ருஷ்டி செய்ய விரும்பி, ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ் குணங்களைக் கருவிகளாகக்கொண்டு, ஜகத்தை ஸ்ருஷ்டித்துக்கொண்டிருக்கிருர். ஆத்மா மூன்று குணங்களுடன் கூடிக்கொண்டிருக்கும் நிலைமையில் ஜீவாத்மா என்று வியவஹரிக்கப்படுகிருன். ஜீவாத்மா மூன்று குணமுள்ள நிலையில், மனம் முதலிய 23 தத்துவங்கள்கொண்ட 'ராசி புருஷன்' என்று ஆயுர்வேதம் வேதாந்தம் சொல்லும் ஜீவாத்மாவைத்தான் கூறுகின்றது

பதார்த்தங்களான முக்குணங்களுடன் சேர்ந்திருப்பதால் ஜீவாத்மாவிற்கு ஏதோ ஒரு பரிமாணம் இருக்கவேண்டும் என்று கொள்கை இருப்பினும் அது மனதைவிட அத்யந்த ஸூக்ஷ்மம். மனதின் இருப்பே அநுமானப் பிரமாணத்தினுல்தான் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. ஆத்மா இருப்பையும் ஸ்தூல சரீரத்துடன் சேர்ந்திருக்கும் பொழுதுதானே அறியவேண்டியிருக்கிறது; ஆதலால் பரிமாணம் சொல்ல ஸாத்தியமில்லை.

மனது அணு அளவுதான். இவ்வளவு என்று ஒரு ப்ரமாணம் பூதக்கண்ணுடியின் உதவியினுலும் சொல்லமுடியாத வஸ்துவிற்குத்தான் ''அணு அளவு'' என்று சாஸ்திரங்களுடைய ஸித்தாந்தம். மனத்திற்கு ஸ்திரமான இருப்பிடம் மார்பினுள்ளிருக்கும் ஹ்ருதயம். மனதிற்கு அலுவலகம் சிரஸ்ஸில் மஸ்திஷ்கம் (Brain) ஸதா மனத்துடன் கூடிய ஆத்மாவிற்கும் ஹிருதயமே முக்கியமான இருப்பிடம். ஹிருதயத்திலிருக்கும் மனம் தேஹம் முற்றிலும் பரவியிருக்கும் மனோவஹ நாடிகள் மூலம் வாயுவினுல் உந்தப்பட்டு கண் காது முதலிய இந்திரிய ஸ்தானங்களுக்கு ஓடி, ரூபம் சப்தம் முதலிய விஷயங்களை ஹிருதயத்திலிருக்கும் ஆத்மாவிடம் சேர்ப்பித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்திரியங்கள், விஷயங்கள், மனஸ் எல்லாம் ஜடங்கள். ஜீவாத்மா ஒன்றுதான் பரமாத்மனுடைய சைதன்ய ஸம்பந்தமுள்ளதால் விஷயங்கள் அனைவற்றையும் அறிகிருன். தகுந்தபடி செயல்களைச்செய்ய மனம் மூலம் ஞான-கர்ம இந்திரியங்களை கார்யங்களில் செயல்படுத்து

கிருன். கண் பார்க்கிறது, கை செய்கிறது என்று சொல்லுவதெல்லாம் பொம்மலாட்டம் போல்தான். வெளியில் தெரியாமல் திரைக்குள்ளிருக்கும் ஆட்டுபவன் ஜீவாத்மா. பொம்மைகளில் கட்டியிருக்கும் ஸூக்ஷ்ம ஸூத்திரங்கள் மனோவஹ நாடிகள். மனோவஹ நாடிகள் ஒரு மயிரின் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கைவிட மிகமிகச் சிறியது என்று பிருகதாரண்யகம் விளக்குகிறது.

ஸ்பர்ச இந்திரிய ஸ்தானமான தோல், உடலில் உள் வெளி எங்கும் வியாபகமாய் இருப்பதால் ஸ்பர்ச உணர்வு பாதாதிகேசாந்தம் எங்கும் ஏற்படுவதால் ஸ்பர்சத்தை வஹிக்கும் மனது உடல் எங்கும் ஸ்திரமாய் வியாபித்துக்கொண்டிருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. மனதின் வேகசக்தி மின்னல் வேகத்தைவிட எவ்வளவோ அதிகமானது. தோலில் ஸ்பர்சம் ஏற்படும் ஸம காலத்திலேயே மனது அங்கு வந்து அதேக்ஷணத்தில் ஜீவாத்மாவிடமும் அந்த உணர்ச்சியைச் சேர்த்து விடுகிறது.

மனத்திற்கும் ஆத்மாவிற்கும் ஸ்தானம் ஹிருதயம். மனத்தின் அலுவலகம் மஸ்திஷ்கம் (ஆஞ்ஞாசக்கிரம்) மனோவஹ நாடிகள் ஸூக்ஷ்மங்கள். இவைகளைப் பற்றிய வர்ணனைகள் நாராயணோபநிஷத்திலும், பாதஞ்ஜல யோகஸூத்திரத்திலும், ஆயுர்வேதத்திலும் இருக்கின்றன. மூன்றின் மதங்களும் ஒன்றுதான். ☆

(தொடரும்)

கேள்வி - பதில்

(இங்கு கூறப்படும் மருந்துகள் எல்லா ஆயுர்வேத மருந்து விற்பனையாளரிடமும் கிடைக்கக் கூடியதே)

1. கடுமையான தலைவலி: தலையில் நீர்கோர்த்தது போன்ற கனம், ஆனால் மூக்கில் சளியோ நீர்க்கசிவோ இல்லை. ஏதேனும் எளிதான மருந்துகள் உண்டா?

தான்வந்தரவடி ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைப்பது. வேளைக்கு 1 - 2 மாத்திரை தினம் 3 வேளை சுக்குவெந்நீருடன் சாப்பிடவும். வாஸனைக்கோஷ்டத்தையும் ரேவல் சீனிக்கிழங்கையும் கல்லில் ஜலம்விட்டு இழைத்துச் சுடவைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போடவும். நொச்சித்தழையை ஜலத்தில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து அந்த நீராவியை முகத்தில் படும்படி வேது பிடிக்கவும்.

2. ஞாபகமறதி மிக அதிகம்: மூளை பலவீனமோ என்று நினைக்கத் தோன்றுகிறது. உடல் மனநிலை மற்றப்படி சரியே. ஏதேனும் எளிதான மருந்து உண்டா?

உடல் மனநிலை மற்ற வகையால் சரியானால் – வல்லாரைக் கீரையை சமைத்து உணவில் சேர்க்கவும். கல்லில் பசுவின் பால் (பச்சை - சுட வைக்காதது) 10–15 சொட்டு விட்டு அதில் வசம்பை 10 - 15 தடவை தேய்த்து (சுமார் 1 - 2 அரிசி அளவு வசம்பு தேயும் வரை) அதனை எடுத்துக் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். வசம்பு அதிக அளவில் வாந்தியாகும். கிரமமாக வசம்பின் அளவை 2 - 4 அரிசி அளவு அதிக மாக்கலாம். 2-3 மாதங்கள் சாப்பிட ஞாபகசக்தி அதிகமாகும். ஞாபகமின் மைக்குச் சோம்பல் காரணமானால் சுறுசுறுப்பாக இருக்கப் பழகவும்.

3. உள்ளங்காலில் வெடிப்பு: உள்ளங்காலிலும் விரல் இடுக்கு களிலும் வெடிப்பு. காலை ஊன்றி நிற்க முடிவதில்லை ஜலமுள்ள இடத்தில் அதிகம் இருந்தால் தோல் ஊறி வெண்மையான நிறத்துடன் பிரிந்து, உரித்தால் வந்துவிடும். உள்தோல் புண்போல் வலிக்கும். என்ன செய்ய!

ஸிந்தூராதி லேபம், பாததாரி லேபம் இரண்டும் நல்லது. இரவில் படுக்குமுன் கால்களைத் தேய்த்தலம்பிக் காய்ந்த துணியால் நன்கு துடைத்தபின் நல்லெண்ணெய், பசுநெய், பிண்ட தைலம், தூர்வாதி தைலம், மகாதிக்தக கிருதம் இவைகளில் ஒன்றை உள்ளங்காலில் அழுத்தித் தேய்த்து விடவும். 10-15 நிமிடங்கள் கழித்துக் கால்களில் தடவிய எண்ணெய்ப்பசை அதிகமெனத் தோன்றினால் ஈரமில்லாத துண் டினால் அழுத்தித் துடைத்துவிட்டுத் தூங்கவும். காலையில் எழுந்ததும் மறுபடி ஸிந்தூராதி லேபம், பாததாரி லேபம் இரண்டையும் தடவிக் கொள்ளலாம்.

4. சருமச் சுருக்கம்: சிறுபெண். வயதுக்குமீறி சருமத்தில் சுருக்கம் காண்கிறது. கை முன்பகுதி, கன்னம் முதலிய இடங்களில் நன்கு தெரிகிறது. என்ன செய்ய!

வெள்ளை அல்லிப்பூ அல்லித்தண்டு கிழங்கு இவைகளில் எல்லா வற்றையுமோ ஒன்றை மட்டுமோ கொணர்ந்து நன்கு அலம்பிய அம்மியில் அரைத்துச் சாறு பிழிந்தெடுத்துக் கொள்ளவும். அந்தச்சாறு 30 மிலி. தேன் மெழுகு 30 கிராம், தேன் 30 கிராம், வெங்காயச்சாறு 30 மிலி. இவைகளைப் பீங்கான் அல்லது ஸ்டீல் பாத்திரத்திலிட்டு லேசான தீயில் காய்ச்சவும். மெழுகு உருகி எல்லாம் ஒன்றானதும் இறக்கி ஆறவிடவும். இந்தக் களிம்பை முகம் முதலான இடங்களில் தடவி சிறிதுநேரம் நகம் படாமல் தேய்த்துப் பின் தடித்த காய்ந்த துணியால் தேய்த்துத் துடைத்து விடவும். சுருக்கம் நீங்கிவிடும்.

5. உடல் நிறை குறைவு: ஊளைச்சதையாக இல்லாமல் நல்ல வலிவுள்ள தசைக்கட்டு ஏற்பட எளிதான முறை உண்டா?

நாட்டு அமுக்கரா, சீமை அமுக்கரா என்று கிழங்குகள் மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் அவைகளில் ஒன்றை வாங்கிப் பெருந்தூளாக இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர் வேளைக்கு 3-5 கிராம் (அதற்குக் கீழ்ப்பட்டவர் வயதிற்குத் தக்கபடி அளவு) எடுத்து 50 மிலி ஜலமும், 100 மிலி பசுவின் பாலும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து ஜலம் சுண்டிவிட்ட நிலையில் இறக்கி வடிக்கட்டிச் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடவும். காலை 6 மணி, இரவு படுக்குமுன் இந்தப் பாலைச் சாப்பிட ஏற்ற வேளை.

மற்றொரு முறை—அமுக்கராக் கிழங்கை (500 கிராம்) ஒரு இட்டிலி வேகவைக்கும் பானையில் மேல் இட்டிலி மா வார்க்கும் தட்டில் போட்டுக் கீழ் ஜலம் விடும் பாத்திரத்தில் 100 மிலி ஜலமும், 200 மிலி பசுவின் பாலும் விட்டு மூடி இட்டிலி வேகவைப்பதுபோல் வேகவைக்கவும். ஆவியில் கிழங்கு நன்கு வெந்ததும் அதனை இறக்கிக் கிழங்குகளை மைய இடித்து வெயிலில் உலர்த்தவும். உலர்ந்ததை நன்கு தூளாக்கிச் சம அளவு குழைவு ஜீனி சேர்த்துக் காலை மாலை 2-3 கிராம் அளவு பசுவின் பால் அனுபானத்துடன் சாப்பிடவும்.

அச்வகந்தாதி லேகியம், நவாயஸ சூர்ணம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். ★

எமது நல்வாழ்த்துக்கள்

விவசாயத்தை முக்கியத் தொழிலாகக்கொண்ட பாரததேசம் பொங்கலை முன்னிட்டு வரும் இந்நாட்களை ஆக்ரஹாயணம் - ஆண்டின் தொடக்க நாட்கள் எனக்கூறி மகிழ்வது பண்டைய வழக்கம். அதனால் பொங்கல் திருநாள் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் மகிழ்ச்சி தருவதாக அமைந்துள்ளது. நம் வாசகர்களுக்கும் மங்களம் பொங்கி எங்கும் நிறைந்து நல்வாழ்வு அமையட்டும் என வாழ்த்துகிறோம்.

உ

नमः श्रीगणपतये ।

ओं नमो वैद्यविद्यासंप्रदायकर्तृभ्यो वंशऋषिभ्यः ।

नमो गुरुभ्यः ।

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

स्वस्थचर्या

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே.

– திருமந்திரம்

உள்ளும் புறமும் காப்போம்

ஒரு அழகிய நகரம். அதில் மக்கள் சீரும் சிறப்பும் பண்பும் நிறைந்து இணைந்து வாழ்கிறார்கள். அவர்கள் உல்லாசத்துடன் வாழ வாய்ப்பளித்து, அதனை ஆள்பவன் மிகக்கருத்துடன் அதன் ஒவ்வோர் இயக்கத்தையும் உன்னிப்புடன் கவனித்து வருகிறான். அங்கு வாழ்பவரிடையே போட்டி, பொறாமை, சோர்வு, சோம்பல், குமுறல் முதலான குறைகள் உட்கலகத்தை ஏற்படுத்திக் கேடு விளைவிக்காதபடி அவ்வப்போது கவனித்து நாட்டின் அமைதியைக் கண்காணிக்கிறான். அதனால் அவனும் மக்களும் சுகமாக வாழ்கிறார்கள். அவனது ஆளுகைக்குட்பட்டு வசிக்கும் மக்களின் சீர்கெட்ட வாழ்க்கையால்தான் அந்த நகரம் கேடுறும். அங்கிலை தவிர்க்கப்படுவதால் அமைதியும் ஆனந்தமும் அங்கு காணப்படுகின்றன.

ஒரு அழகிய தேர். எந்த மேடுபள்ளங்களிலும் குலையாமல் சீராக இயங்கும் பிணைப்புகள் உள்ளது. அழகிய சுறுசுறுப்புள்ள குதிரைகள் அதனை இழுக்கின்றன. அவை எந்த நொடித்தலுக்கும் ஈடுகொடுத்துத் தேரைச் செவ்வனே இழுத்துச் செல்கின்றன. அதனைச் செலுத்தும் தேரோட்டி மிக்கக் கருத்துடன் - முன்யோசனையுடன் - சமயோசிதமாக அதன் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் குதிரைகளுக்கும் தேருக்கும் தனக்கும் பாதை நேரின்மையால் சேதம் விளையாதபடி தேரைச் செலுத்துகிறான். அவனது கண்காணிப்பில் தேர் நெடுநாட்கள் நிலைகுலையாதபடி இயங்குகிறது; குதிரைகள் களைப்புறாமல் உற்சாகத்துடன் பணிபுரிகின்றன. தேரோட்டிக்கும் நிம்மதி.

குதிரைகள் தேரோட்டிக்கு அடங்காவிட்டாலும், தேரோட்டி குதிரைகளிடமும் தேரிடமும் கருத்தின்றி கரடுமுரடான பாதையில் கட்டுப்பாடின்றித் தேரைச் செலுத்தினாலும் தேர் தேரோட்டி குதிரைகள் ஆக மூவருக்கும் கேடுதான். தனக்குப் புறம்பானவற்றிலிருந்தும் தன்னையும் தேரையும் குதிரைகளையும் காப்பாற்றிக்கொள்வதால் தேரோட்டி சுகமாக வாழ்கிறான்.

இந்த உடல் ஓர் அழகிய நகரம். தான் வாழுமில்லம். இது ஒரு அழகிய தேர்; அடையவேண்டியதை அடையச் சிறந்த ஸாதனம். இதனைப் பேணி இதன் இயக்கங்களில் மிகக் கருத்துடன் இருக்க வேண்டும், அப்படிக் கூறுகிறார் சரகர்.

नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा ।
स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत् ॥ (ஸூ. 5-103)

இந்த உடல் மிகத் திறம்பட இயங்கும் பல உறுப்புகளுடன் கூடியது. அந்த அவயவங்கள் இயற்கையாகவே ஒன்றோடொன்று இணைந்து உதவிச் செயல்படுகின்றன ஒரு உறுப்பிற்குத் தேய்வோ சேதமோ ஏற்பட்டால், தானியங்கிகளாக அமைந்துள்ள பல உறுப்புக்கள் அந்நிலையைச் சீராக்கிவிடுகின்றன. உடலின் ஒரு பகுதி வெளியில் புலப்படுவது. ஸ்தூல சரீரம் என்பர் இதை மற்றொரு பகுதி புலப்படாதது. ஸூக்ஷ்ம சரீரம் என்பர் இதை. இவை இரண்டையும் ஆள்பவன் மனிதன். நகரத்தை அரசன் காப்பதுபோல், ஸ்தூல சரீரத்தைக் கருத்துடன் வளர்க்கிறான். தேரைத் தேரோட்டி காப்பதுபோல் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தைக் கருத்துடன் கண்காணித்துத் தன் இலக்கை அடைகிறான்.

வினைப்பயனால் உடல். விதியை மதி வெல்லும்

அவன் அடையவேண்டிய இலக்கு வெகுதூரப்பயணத்தால் அடையக் கூடியது. அந்தப் பயணத்திற்குத் தக்கபடி உடலும் உள்ளமும் அமைந்துள்ளன. வினைப் பயனுக்கேற்ப அவை அமைந்துள்ளனவென்றும், அதனால் பயணப் பாதையையோ அதனால் பெறத்தக்க இன்ப துன்பங்களையோ மாற்றவொண்ணாது என்றும் கூறுவர். விதி அழிக்கமுடியாதது என்பதில் ஐயமில்லை ஆனால் அதனால் நாம் பெறும் இன்பதுன்ப நிலைகளை மாற்றி அமைக்கமுடியும் என்பதே பெரியோர்களின் கருத்து.

वली पुरुषकारो हि दैवमप्यतिवर्तते ।
மனித முயற்சி விதியை மீறி நிற்கும்.

விதி ஒரு சிறிய நெருப்புத் துண்டத்திற்கொப்பானது. அதனை அணைக்க முடியாது. அது நல்வினையால் ஏற்பட்ட விதியாயின் இன்பம் தரவல்லது. அதனை நற்பணிகளாகிற திரியும் நெய்யும் விட்டு அணையா விளக்காக்கிப் பலப்படுத்திப் பெருக்கிக்கொள்வோம். அது கெட்ட

வினையால் ஏற்பட்ட விதியாயின் துன்பம் தரவல்லது. அதனைச்சுற்றி அறப்பணி முதலியவற்றால் கவசமிட்டு தீ வளராமல் அடக்கி அது நம்மைப் பாதிக்காமல் நம்மைக் காப்போம். அது கொழுந்துவிட்டெரிய உதவும் சத்தை, விறகு முதலியவைகளாக ஆகக்கூடிய கெட்ட செயல்களைப் புரியாமலிருப்போம் என்கிறார் வியாஸர் மஹாபாரதத்தில்.

यथाग्निः पवनोद्धूतः सुसूक्ष्मोऽपि महान् भवेत् ।
तथा कर्मसमायुक्तं दैवं साधु विवर्धते ।।
यथा तैलक्षयाद्दीपः प्रह्रासमुपगच्छति ।
तथा कर्मक्षयाद्दैवं प्रह्रासमुपगच्छति ।।

விதி விதைபோல். மிக விரிவுடன் வளரக்கூடிய ஆலமரம் விதையினுள் அடங்கியிருக்கலாம். ஆனால் அந்த விரிவைப்பெற விதைக்கு நிலமும் காலமும் காற்றும் மழையும் மனிதனின் உழைப்பும் தேவை. அதுபோல் முன்வினை விதி உருவில் இப்போது தொடர்ந்தாலும் அது பலன் தர இன்று நமது ஒத்துழைப்பை எதிர்பார்க்கிறது. கெட்ட வினையாயின் நம் ஒத்துழைப்பின்றி அதனால் துன்பத்தைத்தர இயலாது. நல்வினையும் நம் ஒத்துழைப்பின்றி நன்மை தராது. விதை விதைநிலையிலேயே இருந்தால் விரிவு பெறமுடியாதே! வினை விதை விரிய நாம் உதவவேண்டும். கெட்ட வினை விரிய கெட்ட செயல்கள் உதவும். நல்வினை விரிய நற்செயல்கள் உதவும். கெட்ட வினைச்செடி நற்பணிகள் புரியும்போது காய்ந்து கருகிவிடும். நல்வினைச் செடி கெட்ட பணிகள் புரிந்தால் வாடிவிடும். அந்தந்த செடிக்கேற்ற உரம் உண்டல்லவா? இந்த செயல் திறனைக் கையாண்டு விதியையும் வசப்படுத்த முடியும். வியாசர் இந்த செயல்திறனை நமக்கு உபதேசிக்கிறார்.

यथा बीजं विना क्षेत्रं उप्तं भवति निष्फलम् ।
तथा पुरुषकारेण विना दैवं न सिध्यति ।।

ஆயுள் - மக்களுக்கு வயது நூறல்லதில்லை

நம் வினைப்பயனுக் கேற்ப விதி தாயையும் தந்தையையும் தேர்ந்தெடுத்தது. அவர்களிடம் தனித்தனியான தன்மையுடன் நம்மைப் பிறக்க வைத்தது. இந்த உடல் நம் முன்வினையால் பெற்ற மூலதனம். இதனைத் தாயும் தந்தையும் பல்வேறு நிலைகளில் வளர்த்துவிட்டார்கள். பிறகு நாமும் வளர்த்து வருகிறோம். நமது வளர்ப்புப் பணிக்கு ஒவ்வாதபடி எத்தனை வளர்த்தாலும் தேய்ந்து ஒருநாள் காணாமல் போவது அதன் இயற்கை.

தோன்றியது முதல் மறையும் வரை உள்ள காலவரை ஆயுள் (ஆயுஸ்) எனப்படும். இந்தக் காலவரை மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடும். பிறந்த நொடியிலிருந்து நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் வரை இது நீடிக்கலாம். பொதுவாக மனித ஆயுள் வரை நூருண்டுகள். நூற்றிருபது ஆண்டுகள் எனக் கூறுவதும் உண்டு (சூரியன் முதலான ஒன்பது கிரகங்களின் தசைகள் முழுவதையும் அனுபவிப்பது என்ற கணக்கில் 120 வயது என்பர்.)

தனி மனிதனின் வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்துபவை

மனித இயல்பைக் கட்டுப்படுத்துபவை பல. அவைகளில் நான்கு முக்கியமானவை. அவைகளில் **காலம்** முதலில் கணிக்கத்தக்கது. மனிதனின் வளர்ச்சியும் தேய்வும் ஒவ்வொரு பரிணமமும் காலத்தின் ஆளுகைக்குட்பட்டது. பகலும் இரவும் ஆண்டின் பல்வேறு பருவங்களும் அவைகளால் மாறுபடும் இயற்கைச் சூழ்நிலையும் ஒவ்வொரு நொடியிலும் மனித வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

இரண்டாவதாக அவனைக் கட்டுப்படுத்துவது அவன் வாழும் **தேசம்**. வரண்டது சதுப்பு நிலம் சம சீதோஷ்ண நிலையிலுள்ளது என்றவாறு தேசம் பலவகைப் படுகின்றது. வரட்சி, நெய்ப்பு, தண்மை, சூடு, கனம், இலேசு, நெருக்கம், இடைவெளி முதலிய வேறுபடும் குணங்களால் தேசச் சூழ்நிலை மாறுவதும் மனித வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

மூன்ருவது **சூழ்நிலை**. குடும்பம், ஊர், தேசம் என விரியும் இந்தச் சூழ்நிலையும் மனிதனின் உடல்-மன வளர்ச்சியில் குறுக்கிடுகிறது.

நான்காவதும் முக்கியமானதும் - **அவனது உடல் - மனவாகு.** பிறந்தவுடன் இவனது மூலதனமாக அமைந்த தேக - மன - வாகு காலம் தேசம் சூழ்நிலை இந்த மூன்றுடனும் ஒத்துப் போவதையொட்டி வாழ்வு அமைகிறது. இயற்கையாகவே முரண்பாடின்றி அவைகளுடன் ஒத்துப் போகும் தேகமனவாகு படைத்தவர்களானல் வாழ்வு முழுவதும் இனிமையாகவே இருக்கும். அதனைக்கொண்டு விதி இவருக்கு அனுகூலமாயிருந்துள்ளதென்பதை அறியலாம். பலருக்கும் ஏதேனும் ஒன்ருே இரண்டோ மூன்றுமேயோ முரண்பட்டோ, அல்லது அவைகளுடன் இவரது தேகமனவாகு ஒத்துவராமலோ இருக்கும். அந்நிலையில் ஏற்படக் கூடிய மோதல் வாழ்வைப் பாதிக்கும். அதன் பின்விளைவு இன்பம் தருவதாக இருப்பதில்லை.

உயிர் வளர்த்தல் எங்ஙனம்?

காலம் தேசம் சூழ்நிலை இவற்றுடன் தேகமனவாகு முரண்படாமல் கொண்டு செலுத்துவது மனிதனின் தனித்த திறமைக்கு எடுத்துக்காட்டு.

இதனையே தேரோட்டி தேரைச் செலுத்தும் திறனுடன் ஒப்பிட்டார் சரகர். யுக்தியும் அனுபவமும் வழிகாட்ட எல்லாமினிது இணைய வாழ்வை நடத்துபவன் பூர்ண ஆயுளைப்பெறுகிறான். ஆயுட்காலத்தில் துன்பம் புறக்கரணங்களால் நேரிடாதபடி தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்கிறான்

தேர் சக்கிரத்தின் மத்தியில் அச்சு (அக்ஷம்) உள்ளது. தேரின் சுமையைத் தாங்குவதும் அதன் இயக்கத்தைச் சாத்தியமாக்குவதும் எளிதாக்குவதும் அந்த அச்சே. அந்த அச்சு அந்தத்தேர் எந்தப்பணிக்கு எத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பயன்படவேண்டுமோ அதற்கேற்ப அமைக்கப் பட்டது. அது சீரான முறையில் பாதுகாக்கப்பட்டால் குறிப்பிட்ட பணியைக் குறிப்பிட்ட காலவரை வரை குறைவின்றி ஆற்றிவிட்டுத் தானே தேய்ந்து அழிந்துவிடுகிறது. மனித உடலமைப்பும் குறிப்பிட்ட பணிக்குக் குறிப்பிட்ட காலவரை வரை உழைக்கத் தேவையான திடத்துடன் அமைக்கப்பெற்றுள்ளது. அதனை முறைப்படிப் பயன்படுத்திக்கொள்ள அதன் பணியைக் குறிப்பிட்ட காலவரை வரை செய்து, தேய்வதுகூட புலப்படாதவாறு, தானே தேய்ந்து அழிகிறது.

அதே சக்கிரத்து அச்சை அதன் சக்திக்கு மீறிய சுமையை ஏற்றுதல், கரடுமுரடான பாதையில் கருத்தின்றி செலுத்துதல், சக்கிரத்தின் பிணைப்பு தளர்ந்து, ஆரமும் வட்டமும் கழன்று நிலை குலையச்செய்வது, குதிரையின் முரட்டுத்தனம், ஓட்டுபவனின் மெத்தனம், கடையாணி சரியாகப் பொருத்தப்படாமை, எண்ணெய் இடாமை, அவ்வப்போது சீரமைப்பில் கவனிப்புக் குறைவு முதலியவற்றால் உழைக்கவேண்டிய காலவரைக்கு முன்னதாகவே சீர்குலைந்து விடுகிறது. இது தேர் அச்சின் குறையல்ல.

அதேபோல் சக்திக்கு மீறிய உழைப்பு, உடல் ஏற்குமளவிற்கு மிஞ்சிய உணவு, தகாத முறையில் உணவு ஏற்பது, உடலமைப்பிற்கு ஒவ்வாத உடலியக்கம், முறையற்று சக்திக்கு மீறி இன்பம் துய்த்தல், கெட்டோர் இணக்கம், இயற்கை வேகங்களான மலம் மூத்திரம் முதலியவற்றைத் தடைசெய்தல், தடை செய்யத்தக்கதான காமம் கோபம் முதலானவற்றை அடக்காதிருத்தல், கண்ணிற்குப் புலப்படாத நோய் தரும் கிருமிகள் போன்றவை, விஷக்காற்று நெருப்பு முதலியவைகளின் பாதிப்பு, திடீர் விபத்து, தவறான உணவிற்கேற்ற பரிகாரம் செய்யாமை முதலியவற்றால் குறிப்பிட்ட காலவரைக்கு முன்னரே உடல் அழிவு ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு சரகர் தேர் உவமையைக் காட்டி ஆயுள் நீண்டு இன்பமளிப்பதாக ஆவதற்கும் அதற்கு மாறுபடுத்துவதற்கும் காரணத்தை விளக்குகிறார்.

यथा यानसमायुक्तोऽक्षः प्रकृत्यैवाक्षगुणैरुपेतः, स च सर्वगुणोपपन्नः, वाह्यमानः, यथाकालं स्वप्रमाणक्षयादेव अवसानं गच्छेत्, तथा आयुः शरीरोपगतं, बलवत् प्रकृत्या, यथावत् उपचर्यमाणं, स्वप्रमाणक्षयादेव

अवमानं गच्छति । स मृत्युः काले । यथा च स एव अक्षः, अतिभाराधिष्ठितत्वात्, विषमपथात्, अपथात्, अक्षचक्रभंगात्, वाह्यवाहकदोषात्, अणिमोक्षात्, अनुपांगात्, पर्यमनाच्च अन्तरा अवसानं आपद्यते, तथा आयुरपि, अयथाबलमारंभात्, अयथाग्न्यभ्यवहरणात्, विषमाभ्यवहरणात्, विषमशरीरन्यासात्, अतिमैथुनात्, असत्यसंश्रयात्, उदीर्णवेगविनिग्रहात् । विधार्यवेगाविधारणात्, भूतविषवाय्वग्न्युपतापात्, अभिघातात् आहारप्रतीकारविवर्जनाच्च अन्तरा अवसानमापद्यते । (விமான - 43)

(தேர் என்ற உவமைப் பொருளுக்கேற்ப இன்றைய கார் முதலிய வாகனங்களையும் இதில் பொருத்திப் பார்க்கலாம்)

மூன்றின் இணக்கம் - ஆயுள்

நீண்ட ஆயுள் பெற நினைப்பவன் அது இன்பம் தருவதாக - இதமானதாக அமைவதைப் பெரிதும் விரும்புவான். 1-உடல், 2-மனம் இவைகளுடன் இணைந்து நின்று அவன் இவன் என்ற குறிப்பிற்கு ஒன்றை உட்படுத்தும் 3 ஜீவன் என்ற மூன்றின் இணைபிரியாச் சேர்க்கை ஆயுள் எனப்படும். இவைகளின் இணக்கம் ஒன்றோடொன்று இவை முரண்படாதவாறு ஒத்து வாழ்வதைப் பொறுத்துள்ளது. ஜீவன் என்றும் ஆத்மாவென்றும் குறிப்பிடப்பெறுபவன் இந்த மூன்றில் முக்கியமானவன். அவனுக்கு நல்லதே உடலுக்கும் மனத்திற்கும் நல்லது. அவனுக்குக் கேடு தருவது உடலையும் மனத்தையும் கெடுக்கும். அந்த ஆத்ம தத்துவத்திற்கு ஒத்த வழியை நல்வழி என்பர். அதற்கு ஒவ்வாததைக் கெட்டவழி என்பர். உடலிற்கோ மனத்திற்கோ பொருந்தாததொன்றை ஆத்மா என்றும் ஏற்பதில்லை. ஆனால் உடலும் மனமும் பற்றின் விளைவால் தகாதவற்றைத் தகுந்ததென்றும் தக்கதைத் தகாததென்றும் கொள்ளக் கூடியவை. அதனால் ஆத்ம தத்துவத்திற்கு முரணானதை இதமானதெனத் தவறாகக்கருத இடமுண்டு. இந்த விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு உட்படாத சமநிலை ஆத்மநிலை. அதுவே சுயநிலை. இந்த நிலையைப் பற்றுக்கோடாகக் கொண்டு வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்வதே ஹிதம் தரும் வாழ்க்கை முறையாகும்.

வாழ்வில் அடையத்தக்க பேறுகள்

இத்தகையது, இன்னது என அறியமுடியாத ஆத்ம தத்துவத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்வது எங்ஙனம்? என்றொரு ஐயம் எழலாம். பாரததேசத்தின், ஏன் உலகின் மிகச் சிறந்த பெரியோர்கள் என மதிக்கப்படும் பெரியோர்கள் இத்துறையில் விரிந்த ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியின்மூலம் ஆத்ம ஹிதமான வாழ்க்கை முறையைக் கண்டும், அதன்படி நடந்தும், பிறரைக் கடை

பிடிக்கச் செய்தும் மேன்மையைச் சுய அனுபவமாகக் கண்டுகொள்ளச் செய்துள்ளனர். அதனைப் பாரததேசம் **அறநெறி-தர்மம்** எனக்கூறி மதிக்கும். இந்த அறநெறிக்கு ஒத்தவாறு வாழ்க்கைச் சாதனங்களைப் பெருக்கிக்கொள்ளவும் அவைகளை அனுபவிக்கவும் வழி வகுத்துள்ளனர். தர்மம் (அறம்) அர்த்தம் (பொருள்) காமம் (இன்பம்) என மூன்று புருஷார்த்தங்களாக அடையவேண்டிய பேறுகளாக இவைகளைக் கொண்டனர். நீண்ட ஆயுள் வாழ்வதன் லட்சியம் இந்த மூன்று பேறுகளையும் பெறுவதே இம்மூன்றையும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாத வகையில் பெறுவதற்குப் பயன்படுவதே ஆயுள்-வாழ்வு எனக் கருதத்தகும்.

ஆரோக்கியம் - நோயற்றநிலே

குறையின்றி உடலும் பொறிகளும் மனமும் ஆத்மாவும் இணைந்த நிலையை **ஆரோக்கியம்** என்பர் **ரோகம்** என்று வேதனைக்குள்ளாக்கும் நிலைக்குப் பெயர். ரோகமின்றியிருப்பது **ஆரோகநிலே.** அதுவே **ஆரோக்கியம்** கதிரவனது கதிர்கள், தாமரையை மலரச்செய்வது போல் நம் வாழ்வையும் மலரச்செய்பவை என விஞ்ஞானம் கூறும். கதிரவனின் ஏழுவகை ஒளிகளில் ஆரோகம் என்ற கதிர்கள் அடங்கும்.

आरोगो भ्राजः पटरः पतंगः । स्वर्णरो ज्योतिषीमान् विभासः ।
ते अस्मै सर्वे दिवमातपन्ति । ऊर्जं दुहाना अनपस्फुरन्तः इति ।

"ஆரோகன், பிராஜன், படரன், பதங்கன், ஸ்வர்ணரன், ஜ்யோதிஷீமான், விபாஸன் என ஏழு சூர்யர்கள் இவ்வுலகம் வாழ விண்ணை ஒளிமயமாக்குகின்றனர். உலகிற்குப் பலமளித்து இதமான இயக்கத்தைத் தூண்டுகின்றனர்" என்று தைத்திரீயாரண்யகம் இதனை விளக்கும். அந்த ஆரோகக் கதிர்களால் பெறும் இதமான ஆயுள்நிலே **ஆரோக்கியம்** என்ற பொருள் சாலப்பொருத்தமானது. ஆனாலும் **நோயற்ற வாழ்வையே ஆரோக்கியம்** என்று பெரும்பாலும் குறிப்பிடுவர்.

சில விஷயங்களைப்பற்றிக் குறிப்பிடும்போது எதிர்மறையாகக் குறிப்பிடவேண்டிவரும். நேரிடையாக இன்னது இத்தகையது எனக் குறிப்பிட முடியாதிருப்பதே இதற்குக் காரணம். நோயற்ற நிலே - ஆரோக்கியம் என்று குறிப்பிடுவதும் அப்படியே ஸுகம் என்பது என்ன என்ற கேள்விக்குத் துக்கமின்மை ஸுகம் என்று இலக்கணம் கூறுவது உண்டு. துக்கம் உணரப்படுமளவிற்குச் சுகம் பிரித்தறிய முடியாதிருக்கிறது. சுக நிலேயில் உணர்பவனும் உணர்வும் உணர்வு தரும் பொருளும் பிரித்தறிய முடியாதபடி ஒற்றுமை காணும். துக்கநிலேயில் அதனை உணர்பவனும் துக்க உணர்வும் துக்கத்தைத் தருபவையும் நன்கு புலப்படும். அப்படியே ரோக நிலேயும். அதனால் ரோகமின்மையே ஆரோக்கியம் எனக் கூறுவர். ரோகங்களினால் வாடியவன் அவைகளிலிருந்து விடுபடுவதையே பெரும் பேருகப் பெற விரும்புவான். வெயிலில் வாடியவன் நிழலே விரும்புவது போல்.

நோய்நிலை - நோயற்றநிலை அறிய

ஒருவன் தான் நோயுள்ளவனா? நோயில்லாதவனா? என்பதை எப்படி அறிவது? இவ்விரண்டு நிலைகளுக்கும் ஒரேவிதமான இலக்கணம் கூற இயலாது. அவனவன் தனித்தனித் தன்மை பெற்றிருப்பதால். ஆனால் பொதுவான சில இலக்கணங்களைக் கூறமுடியும். அவனவனது உடல் நிலையைப்பற்றிச் சற்று நிதானத்துடன் சிந்திக்கட்டும் சென்ற இரவு களும் பகல்களும் எவ்வாறு கழிந்தன? அவைகளில் தன் உடல் இயக்கம் எவ்வாறு இருந்தது? என்று எண்ணிப்பார்க்கட்டும். கீழ்க்கண்ட கேள்வி களுக்குப் பதில் அளிக்கட்டும். கேள்விகளை 1 தூக்கம். 2. உணவின் ஜீர்ணம், 3. பொது உடல்நிலை என்ற மூன்று தலைப்பில் பிரித்துக் கொள்வோம்.

1. தூக்கம்

1. நேற்றிரவு நான் தூங்குமுன் மனத்திலிருந்த உணர்ச்சிக் கொந் தளிப்புகளை எனனல் ஒருவாறு அடக்கிக்கொள்ள முடிந்து மன நிம்மதி யுடன் தூங்கச் சென்றேனா?

2. போதுமான நேரம் தூங்கினேனா?

3. ஆழ்ந்த நித்திரையா?

4. தூங்கி எழுந்தபோது உடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கத் தொடங்கியதா?

5. மனம் தெளிவடைந்திருந்ததா?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு 'ஆம்' என்று பதில் வந்தால் நோயற்றவன்.

6. உடலின் களைப்பு அதிகமாகி மன ஊளச்சல் அடங்காமல் தூக்கம் தடைபட்டு விட்டுவிட்டு ஏற்பட்டதா?

7. கனவு அடிக்கடி ஏற்பட்டுத் தூக்கம் கெட்டதா?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு 'இல்லை' என்று பதில் வந்தால் நோயற்றவன்.

2. உணவு - ஜீர்ணம்

1. நேற்று நான் உண்ட உணவு ஆரோக்கியத்திற்கு இதமானதா?

2. எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதா?

3. அதனை அளவுடன் மிதமாக உட்கொண்டேனா?

4. உண்ணும்போது கவலை சோகம் வேறிடத்தில் நினைவு இவை களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் நிறைவும் மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் துலங்கச் சுவைத்து உண்டேனா?

உ

नमः श्रीगणपतये ।

ओं नमो वैद्यविद्यासंप्रदायकर्तृभ्यो वंशऋषिभ्यः ।

नमो गुरुभ्यः ।

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

अन्नपानविधिः
உணவும் பானமும்

உணவின் பெருமை - வேதம் கண்டது

தைத்திரீய உபநிடதத்தின் மூன்ருவது பிரச்னத்தில் எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள பரம்பொருளை அறிய ஆவல் கொள்கிருர் பிருகு என்ற வேதமாணவர். தன் தந்தை வருணரிடம் இது பற்றி விளக்கம் கேட்டார், இது. இத்தகையது, இங்கிருப்பது என்று சுட்டிக் காட்டவொண்ணுதது பரம்பொருள். அதனைப்பற்றி ஆராய்ந்து தானே உணரத்தக்கது. ஆராயும் முறைக்கு உதவும் வகையில் வருணர் பரம்பொருளிற்கு ஒரு இலக்கணம் தந்தார். ''தோன்றும் பொருளனைத்தும் எதனிடமிருந்து தோன்றுகிறதோ, எதனுல் உயிர் வாழ்கின்றதோ, பின்னர் எதில் அடங்கி அதுவாக ஆகிவிடுகின்றதோ அதுவே பரம்பொருள்.'' இந்த இலக்கணத்தைத் தான் நன்கு அறிந்த மெய்ப்பொருள்களில் பொருத்திப்பார்க்கச் சொன்னுர். நன்கு அறிந்த வைகளில் மிக நெருங்கியவை, தன் உணவு, அதனை ஏற்கும் தன் பிராணசக்தி, அதன் மூலம் உலகத்தைத் தனக்குப் புலப்படுத்துகின்ற கண் காது வாக்கு மனம் முதலியவையாகும். அவைகளில் பரம் பொருள் இலக்கணத்தைப் பொருத்திப் பார்த்து அதனை ஆராய்ச்சி வாயிலாகக்கொண்டு பரம்பொருளை அறிவாயாக என்று வழிகாட்டினுர் வருணர்.

பிருகுவும் கடுமையான தவ வடிவிலான ஆராய்ச்சியால் உணவே பரம்பொருள் எனக் கண்டார். தோன்றுவதனைத்தும் உணவிலிருந்து தான் தோன்றுகிறது. (உணவின் சத்தாக உடலில் பரிணுமம் பெற்றுள்ள சுக்கிலமும் சோணிதமும் இணைந்து புதிய ஜீவசரீரத் தோற்றத்தைப் பெறுகின்றன. உணவேற்று அதன் பரிணுமமாக வளர்ச்சி பெற்ற ஒன்றே தன்னினத்தைச் சேர்ந்த மற்ருென்றைத் தோற்றுவிக்

கிறது.) அப்படித் தோன்றிய புதிய சரீரமும் தான் வளர உணவை எதிர்பார்க்கிறது. அதன் பணி முடிந்ததும் வாழ்நாள் இறுதியில் நெருப்பிற்கோ புழுவிற்கோ மண்ணிற்கோ ஏனையதொன்றிற்கோ உணவாகி மறைகிறது. அவ்வகையில் உணவே பரம்பொருள் எனத் தேர்ந்தார்.

अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात् । अन्नाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते ।
अन्नेन जातानि जीवन्ति । अन्नं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति ।

பிருகு இதனைத் தன் தந்தையிடம் கூறினர். "இது முடிவல்ல. இதனைத் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து பரம்பொருளை அறிவாயாக" என்று வருணர் காட்டிய வழியில் பிருகு மேன்மேலும் நுட்பமாக ஆராய்ந்து பரம்பொருளைக் கண்டுகொண்டார். அந்த உபநிடதக் கதை உணவு பரம்பொருளைப் போன்று அத்தனை வியாபகமானது என்பதை விளக்கும்.

உணவு என்று பொருள்படும் அன்னம் என்ற சொல் 'அத்' என்ற வினைச்சொல்லிலிருந்து உண்டானது. அன்னத்தைப்பற்றி விரிவாகக் கூறிவந்த அந்த உபநிடதம் "உண்பவர் தோன்று முன்னரே உணவு உண்டானது" என்கிறது. "अन्नं हि भूतानां ज्येष्ठम्" சிசு தோன்று முன்னரே தாயின் மார்பில் பால் தோன்றுவது இந்த தைவிக ஏற்பாட்டின் ஓர் அம்சம்.

உணவை முறைப்படி ஏற்பவன் அதனைச் செரித்துத் தனக்குப் பயன்படச் செய்கிறன். முறையற்று உணவேற்பவன் உணவால் செரிக்கப்பட்டு மாய்கிறன். இப்படிக் கூறுகிறது அந்த உபநிடதம்.

अद्यते अत्ति च भूतानि । तस्मादन्नं तदुच्यते इति ।

உணவின் பெருமை - வள்ளுவர் கண்டது

வள்ளுவர் பெருமான் சூது என்ற அதிகாரத்தின் இறுதியில் சூதாடுபவன் சூதாட்டத்தால் தான் இழந்தவைகளைப்பற்றிப் பின்னர் ஏங்குவான் என்று கூறி அதற்கு உவமையாக இதனைக் காட்டுகிறர். உணவிலும் செயலிலும் கருத்திழந்து வாழ்ந்தவன் நோய்வாய்பட்டதும் அவன் உடம்பு துன்பங்களை அனுபவிக்க அனுபவிக்க அவனது உயிர் தான் இழந்த உடலின்பத்தையே நினைத்து ஏங்கும் என்கிறர். உணவின் சிறப்பு, அதனை முறையின்றி பயன்படுத்தி அதனல் நோயுற்று வாடும்போது உணரப்படுகிறது.

இழத்தொறூஉம் காதலிக்கும் சூதேபோல், துன்பம்
உழத்தொறூஉம் காதற்று உயிர்,

அப்படி உயிர் ஏங்காமல் வாழ்வை அமைத்துக்கொள்ளப் பெரிதும் உதவக்கூடிய குறிப்புகளை அவ்வதிகாரத்திற்கு அடுத்துள்ள மருந்து எனும் அதிகாரத்தில் வழங்கியுள்ளார். ''தன் உணவையும் செயல முறையையும் முறை தவறிக்கொள்பவன் நோய்வாய்ப்படுகிறான். முன் உண்ட உணவு செரித்ததை அறிந்து பின்னர் உணவு கொள் பவன் நோய்வாய்ப்படுவதில்லை. அவனுக்கு மருந்து தேவைப்படுவ தில்லை. அப்படி உணவை ஏற்குப்போதும் தன் உடல்-மனப்பாங் கிற்கு மாறுகொள்ளாததும் காலதேசங்களுக்கு ஒத்துவருவதுமான உணவா என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். அதையும் மனமும் நாக்கும் விருப்புமளவிற்கு எனக் கொள்ளாமல் உடலுக்கு இதமான அளவில் ஏற்கவேண்டும். அதையும் மிதமாக-தேவைக்குச் சற்றே குறைந்த அளவில் உண்ண உண்பவனிடம் இன்பம் தங்கும். அளவுக்குமீறி உண்பவனிடத்தில் நோய் தங்கும். இந்த அளவை நிர்ணயிப்பது வயிற்றுத்தீ. அதன் இயல்பைக் கவனியாமல் உண்பவனுக்கு நோய் வளர்ந்துகொண்டே போகும்'' இந்த உபதேசங்கள் மருந்தெனக் கொள்ளத்தகும். இவற்றைப் பின்பற்றுபவருக்கு மருந்து தேவைப் படாது.

உணவின் பெருமை - சரகர் கண்டது

சரகஸம்ஹிதை என்று ஒரு ஆயுர்வேத மூலநூல். புனர்வஸு ஆத்ரேயர் என்ற மகரிஷி அக்னிவேசர் முதலான சீடர்களுக்குப் போதித்ததை சரகர் என்பவர் தொகுத்து நூலாக்கப்பட்டது. ஆத்ரே யரது குருகுலம் நாடோடி ஓரிடத்தில் தங்காமல் மலை காடு நகரம் சிற்றூர் என்று சுற்றி, ஆங்காங்குள்ள இயற்கைச்சூழல், மக்கள் வாழ் முறை பற்றிச் சீடர்களைச் சிந்திக்கச் செய்து விவாதம் ஏற்படுத்திப் பிறகு உண்மையைத் தான் விளக்கிப் போதிக்கும் ஆத்ரேயரது போதனை முறை மிகச் சிறந்த காட்சியாகும். ஒருநாள் சீடருக்குப் போதனை ஒரு ஆசிரமத்தில் இடம் பெறுகிறது. ஆத்ரேயரின் சீடர் களுடன் அந்த ஆசிரமத்து முனிவர்களும் அன்றையக் கருத்தரங்கில் பங்கு கொள்கிறார்கள். அன்று வாதத்திற்கு எடுத்துக்கொண்ட பொருள் '' ஆத்மா, மனம், பொறிகள், உடல் என்ற நான்கின் கூட்டு புருஷன். உடலில் நோய் நேரும்போது இந்த புருஷனைக்காட்டிலும் அது வேறுபட்டதா? இந்த புருஷனில் அடங்கியதா? அடங்கிய தாயின், புருஷன் வளர்ச்சியடைய எது காரணமோ அதுவேதான் நோயின் வளர்ச்சிக்கும் காரணமாக இருக்கவேண்டும். வேறுபட்ட தாயின் புருஷனுடைய வளர்ச்சிக்குக் காரணம் வேறு, நோய் வளர்ச் சிக்குக் காரணம் வேறு என்று கொள்வதா? கருத்தரங்கில் புருஷ னுக்குக் காரணம் எதுவோ அதுவே நோய்க்கும் காரணம் என்ற அடிப் படை ஏற்கப்பட்டு இவ்விரண்டிற்கும் காரணம், ஆத்மா, மனம், வினை, உணவு உடலில் சேர்ந்ததும் மாறும் முதல் நிலையான ரஸதாது,

தாய் தந்தையர், இயற்கை, காலம் என்றெல்லாம் கருத்துக்கள் வாதிக்கப்பட்டு மறுக்கப்பட்டதும் முடிவுரையாக புனர்வஸு ஆத்ரேயர் கூறுகிறுர்.

हिताहारोपयोग एव पुरुषवृद्धिकरो भवति ।
अहिताहारोपयोगः पुनर्व्याधिनिमित्तः ॥ (सू. 24)

''ஹிதமான உணவின் சேர்க்கை புருஷவளர்ச்சிக்குக் காரணம். ஹிதமற்ற உணவின் சேர்க்கை நோய்க்குக் காரணம்'' என.

உணவின் பெருமை - ஸுச்ருதர் கண்டது

ஸுச்ருத ஸம்ஹிதை என்று மற்றொரு ஆயுர்வேத மூலநூல். அமிருதம் கடையும்போது பாற்கடலிலிருந்து அமிருத கலசம் ஏந்திய வராகத் தோன்றிய ஸ்ரீதந்வந்தரி, மறுபடி காசிராசனுகத்தோன்றி ஸுச்ருதர் முதலானோருக்கு மருத்துவம் போதித்தார். அதனை ஸுச்ருதர் தொகுத்துத் தந்தபடியால் ஸுச்ருத ஸம்ஹிதை எனப் பெயர். ஸ்ரீதந்வந்தரி உணவைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது

प्राणिनां पुनर्मूलमाहारो बलवर्णौजसां च । (सू. 1. 28)

''உயிரின் ஆதாரம் உணவு பலம் நிறம் உட்திடம் இவைகளுக்கும் அதுவே ஆதாரம்'' என்கிறுர்.

உடலில் உயிரைத் தங்கவைப்பது உணவு உடல் அமைப்பில் காணும் வளர்ச்சியையும் இடைவிடாது நடந்துகொண்டிருக்கும் உடல் இயக்கத்தையும் கொண்டு உடலில் உயிர் தங்கியிருப்பதை அறிகிறோம். உடலில் உயிர் தங்கியிருப்பது மட்டும் வாழ்வல்ல. திடமுள்ள சரீரமும் மனமும் இணைந்து நன்கு இயங்கி வாழ்வின் குறிக்கோளாகிய இன்பத்தைப் பெற்றுத் தன் இனத்தைப் பெருக்கி நிறைவுடன் மறைவதைத்தான் உடல்-உயிரிணைப்பின் பயனுகக் கருதுகிறோம். இத்தகைய வாழ்வே ஆரோக்கிய வாழ்வு

உடல் வளர்ச்சி ஒவ்வொரு நொடியிலும் நிகழ்கிறது. வளர்ச்சி பரிணமத்திற்கு இடமளிக்கிறது பரிணமம் என்பது பொருளின் ஒரு நிலை அழிந்து அதன் தொடர்பாக மற்றொரு நிலை தோன்றுவதாகும். பாலப் பருவத்தில் அழிவு அதிகம் புலப்படுவதில்லை, வளர்ச்சி தத்துவ மிகுதியால். முதுமையில் வளர்ச்சி அதிகம் புலப்படுவதில்லை, அழிவு தத்துவமிகுதியால் யுவப்பருவத்தில் வளர்ச்சியும் அழிவும் ஒரே சீராக அமைவதால் அதிக வேற்றுமை புலப்படுவதில்லை தேய்விற்கு ஈடு செய்யுமளவிற்கு மேற்பட்டு பாலியத்தில் வளர்ச்சி நிகழ்கிறது முதுமையில் வளர்ச்சி பெறுமளவிற்கு மேலாகத் தேய்வு ஏற்படுகிறது.

நொடிக்கு நொடி ஏற்படும் தேய்விற்கு ஈடுசெய்யும் பணி உணவி னுடையது. பரிணமத்திற்குத் தேவையான இயக்கங்கள் உடற்சூட்டால் உந்தப்படுகின்றன. அந்தச்சூடு உணவால் கிடைக்கிறது. உடலின் நிறைவு, பொறிகளின் தெளிவு, மனவளர்ச்சி, மனத்தின் சுறுசுறுப்பு, தோலின் மென்மை, நிறப்பொலிவு இவை அனைத்தும் உணவால் கிடைக்கின்றன. அவ்வப்போது தேய்விற்கு இட்டுநிரப்பு வதுடன்கூட சேமிப்பு நிதியாக வளர்ச்சிக்கும் இயக்கத்திற்கும் தேவை யான தாது சக்திச் சேமிப்பு ஓஜஸ் எனப்படும். பல நாட்கள் சரியான உணவு பெருவிடினும் உயிர்-உடல் இணைப்பு பிரியாதபடி காப்பாற்று வது இந்த ஓஜஸ்ஸே இதுவும் உடலில் அன்னசாரத்தின் சாரமாகச் சேமிக்கப்பெறுகிறது. ஆதலால் பிராணிகளின் வாழ்வில் உணவு மிக முக்கியமான ஆதாரப் பொருளாகத் திகழ்கிறது என்கிருர் ஸுச்ருதர்.

இந்நூலின் லட்சியம்

1. உணவும் பானமும் என்ற தலைப்பில் வெளியாகும் இந்நூலின் லட்சியம் ஆயுர்வேத முறைப்படி ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு ஏற்ற உணவு முறையை விளக்குவதாகும். ஆரோக்கிய வாழ்வில் உணவிற்குள்ள முக்கியத்துவத்தை வேதம், வள்ளுவர் பெருமான், சரகர், ஸுச்ருதர் இவர்களுடைய வாய்மொழி மூலமாக அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டோம். உணவு முறை பற்றிய விளக்கம் தரும் நூல்கள் பல இன்று வெளி யாகியுள்ளன. அவை அனைத்தும் மேனாட்டு வழியைப் பின்பற்றி அந்த ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் தொகுக்கப்பட்டவை. அவை தரும் விளக்கங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு மிகவும ஏற்றவையே. இந்நூல் தரும் விளக்கங்கள் அவைகளால் பெற்ற விளக்கங்களுக்கு மாறுபட்ட அடிப்படைகளைக்கொண்டவை. இரண்டின் கண்ணோட்டங் களும் வேறுபட்டவையே. அதனுல் அந்நூல்களில் பெருத விளக் கங்களை இதிலிருந்தும் பெறலாம்.

2. விஞ்ஞான அடிப்படையில் தொகுக்கப்பட்டு உலகத்தினர் எல்லோராலும் ஏற்கப்பட்டுள்ள நவீன உணவு தத்துவங்களைவிட இதில் என்ன சிறப்பு உண்டு? இபமுறைகளைத் தனித்து அறிந்து என்ன லாபம்? என்ற கேள்வி எழக்கூடும். நம் நாட்டில் நவீன விஞ் ஞான முறை தோன்றுவதற்குமுன் உணவு பற்றி ஆராய்ந்து அதனை முறைப்படுத்தாதிருந்தால் நவீன முறைகளை ஏற்பது மிகவும் ஏற்றதே. பாரததேசம் ஏனைய தேசங்களைப்போல் இன்று நேற்று ஏற்பட்ட புதிய தேசமல்ல. அறிவற்ற காட்டுமிராண்டிகள் முறையற்று வாழ்ந்த தேசமல்ல. பாரததேசத்தின் ஒவ்வொரு சிறு பகுதியும்கூட பண் பாடும் மேதையும், செயல்திறனும் பெருமனமும், கடந்தகால அனுப வத்தை அஸ்திவாரமாக்கி, வருங்காலத்தை முன்னோக்கித் தற் காலத்தை அமைத்துக்கொள்ளத்தக்க கர்மயோகமும் வாய்த்த பெரு மக்கள், (மற்ற தேசங்கள் உருப்பெறுவதற்குப் பல்லாண்டுகள்

முன்னரே) சிறந்த நாகரிகத்துடன் வாழ்ந்த தேசம். பாரதம் விஞ்ஞான அடிப்படையில் துருவி அறியாத கல்வித்துறையோ செயல் துறையோ கலைத்துறையோ கிடையாதெனலாம். அப்படி அவர்கள் பல்லாயிர ஆண்டுகளாகக் கண்ட உணவு முறையை-அனுபவத்தால் சீர்பட்ட முறையை இங்கு தொகுத்தளிக்கிறோம். அவை இன்றும் அனுபவத்தில் ஸத்தியமாகக் காண்கின்றன.

3. இன்று மக்களின் ஒரு பகுதியினர் முன்னோர் கண்டதைப் பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாதவை என்ற மூடநம்பிக்கை காரணமாகப் புறக் கணித்து முற்காலத்துடன் தொடர்பு கொண்டதனைத்தையும் தவிர்க்கிறார்கள். அவர்கள் அதனால் இழப்பது மிகப் பெரிய சொத்து. உமியென நினைத்து அரிசியை இழக்கிறார்கள். பாரதீய விஞ்ஞானத்துடன் ஒப்பிடும்போது இன்றைய நவீன விஞ்ஞானம் மிகப் பாலிய வயதுள்ளது. நம் முன்னோர் பெற்ற அனுபவத்தையும் அதனை விளக்கும் யுக்திகளையும் நவீன விஞ்ஞானக் கண்கொண்டு நோக்கும் திறம் பெற இன்னம் எத்தனை ஆண்டுகள் காத்திருக்கவேண்டுமோ? பொதுவாக அனுபவத்தில் நேர்ந்ததைக் கையாள விஞ்ஞானம் தேவையில்லை.

உணவு பசியை ஆற்றுகிறது. இதனை அறிய விஞ்ஞானம் தேவையில்லை. இன்றுவரை இதில் அனுபவம் சிசுவுக்கும் உண்டு. உணவு எப்படிப் பசியை ஆற்றுகிறது என்றும் எந்த உணவு எவ்வகையில் பயன்படுகிறது என்றும் அறிய விஞ்ஞானம் உதவலாம். அதனையும் அனுபவமே கற்றுத் தரும்போது விஞ்ஞானத்தின் உதவியை நாட வேண்டியதில்லை. புதிதான சூழ்நிலையில் தற்போதுள்ளதனைத்தும் பயனற்றுக் காணும்போது விஞ்ஞானம் புதிய கண்டுபிடிப்புகளைத் தரலாம். மருத்துவத்துறையில் இத்தகையக் கண்டுபிடிப்புகள் அனந்தம். அவை சிறந்த உதவி தருகின்றன. எனினும் விஞ்ஞானம் அசேதனத்துடன் விளையாடும்போது அது முழு வெற்றி பெறுகின்றது. விஞ்ஞானம் சேதனத்துடன் விளையாடும்போது எதிர்பார்த்ததற்கு மாறான விளைவுகளும் சில இடத்திலாவது தோன்றுகின்றன. சேதனம் அதன் முழுவடிவில் எந்த விஞ்ஞானத்திற்கும் முழுவதும் கட்டுப்படாமலிருப்பதே அதற்குக் காரணம்.

சில விசேஷ உணவுகள் விஞ்ஞான முறையில் தயாரிக்கப்பெறுகின்றன. அவைகளைப் பெறுபவர்கள் நல்ல உடல் வளர்ச்சியுப் தேகக் கட்டும் திடமான அங்கங்களும் பெற்றுப் பெற்றோரைவிடச் சிறப்பான வளர்ச்சியுடன் காண்கிறார்கள் சென்ற தலைமுறையினரைவிட இந்தத் தலைமுறையினர் நல்ல உடல் வளர்ச்சி பெற்றிருப்பது கண் கூடு. ஆனால் இது பொருளாதார வசதி மேல்தரத்தில் பெற்றவருக்கு மட்டுமே கிட்டுவதாயுள்ளது பெருங்குறை. நாளடைவில் இது நீக்கப் பட்டுவிடலாம்.

கறிகாய் முதலியவைகளுக்கும் உரங்கள் மூலம் நல்வளர்ச்சி ஏற்பட்டு வியவசாயிக்கு அதிக மகசூல் கிடைக்கிறது ஆடு மாடு கோழி முதலியவையும் சிறந்த தீவனங்களால் நல்வளர்ச்சி பெற்று வளர்ப்பவருக்கு லாபம் தருகின்றன.

ஆனால்! உடல் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதற்கேற்ப மனிதனிடம் மன வளர்ச்சியைக் காணோம். நெருக்கடியைச் சமாளிக்கும் மனத்திட்பம், செயலாற்றும் திறன், சகிப்புத்தன்மை, பேராண்மை, அன்பு போன்றவை மன வளர்ச்சியின் அடையாளங்கள். கிளர்ச்சி, குமுறல், பேராசை, சண்டை, துவேஷம், சகிப்பின்மை, செயலாற்றாமை, நெருக்கடிகளில் நமக்காவது என்ன என்ற மெத்தனப் போர்வையில் உள்ள கோழைத்தனம் முதலானவை மன வளர்ச்சியின்மையின் அடையாளங்கள். இன்று மனவளர்ச்சியின் அடையாளங்கள் மறைந்து வருகின்றன.

சிறிய பணிக்கும் செயலாற்றுவதற்கு விஞ்ஞானக் கருவிகளையே பெரிதும் எதிர்பார்க்கும் நம்மிடையே வராஹ மிஹ்ரரோ, ஆரிய படரோ, அபிமன்யுவோ, சங்கரரோ, புத்தரோ, வள்ளுவரோ தோன்ற இடமில்லை. தான் செல்வதே நல்வழி என்ற பிடிவாதம், அதனால் குடும்பத்திற்குள்ளும் ஊருக்குள்ளும் தேசத்திற்குள்ளும், உலகத்திற்குள்ளும் மோதல் வளர்வதைக் காண்கிறோம். இன்று பெருமனம் படைத்தவரைக் காண்பது அரிது.

இதற்கும் உணவிற்கும் என்ன ஸம்பந்தம்? எனத் தோன்றலாம். மன வளர்ச்சியில் உணவிற்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. மனமே உணவை ஒட்டித்தான் வளர்கிறது. அந்நமயம் ஹி ஸௌம்ய மந: என்பார் சரகர். மனத்தை வளர்க்கும் உணவுத்திட்டம் தனிப்பட்டதே. நாம் பெறும் உணவு மன வளர்ச்சிக்குப் போதாததே.

உருவில் பெரிய காய்களை அங்காடிகளில் காண்கிறோம். பெருமளவில் உரம்போட்டு வளர்ந்தவை அவை. உருவளர்ச்சியைப் பூர்ணமாய் பெற்றிருக்கும் அவைகளில் மனத்தையும் சுவையையும் காணோம் என்பான் ஒரு சாப்பாட்டு ராமன். அது உண்மையே. உரம் போடாமலும், வேறு விஞ்ஞானப் பயிர் வளர்ப்பு முறையைத் தழுவாமலும் தானே வளர்ந்த தோட்டத்துக் கறிகாய் சிறியதாயினும் மணமும் ருசியும் மிக்கதாகக் காண்கிறது. சாப்பாட்டுராமன் இதனைத் தேடி வாங்குவான். இதுபோல் உடல் வளர்ச்சிக்காக மட்டும் பயன்படும் திட்டங்கள் மனமுள்ள மனிதனின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் பயன்படாது உள்ள வளர்ச்சிக்கெனத் தனித்துத் திட்டமிடுவது வீண் சிரமம். இது இரண்டையும் ஒருங்கிணைத்துத் தருவது ஆயுர்வேத உணவுத்திட்டம். மகரிஷிகள் ஆராய்ந்து அனுபவித்தது. பாரத தேசத்து மக்கள் பரம்பரை அதனைத் தொடர்ந்து கையாண்டு நலன் பெற்ற திட்டம். அதனை விளக்குவதே இந்நூலின் லட்சியம்.

மனிதர் எல்லோரும் சமம் என்றதொரு தவருன கருத்து. சாதி மத அடிப்படையில் இதனைக் கூறவில்லை. மனிதனுக்கு மனிதன் சமம்; எந்த அளவில்? அவன் ஆடல்ல, மாடல்ல, குரங்கல்ல மனிதன் தான் என்ற அளவில்தான். மனிதனுக்கும் மனுஷிக்கும் பிறந்தவனுக இருந்தாலும் ஒரு கொடிய அரக்கனையோ முழு முட்டாளையோ சமுதாயம் மனிதன் எனக் கொள்ளாது. ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு தனி இனம். அதனுல் அவனவன் தன் தன் நிலையைக் கண்டுகொண்டு தனக்கேற்ற உணவை அமைத்துக்கொள்ள நேரிடுகிறது

ஒரு மனிதனுக்கே பகலில் ஒத்துக்கொள்வது இரவில் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. கோடையில் ஒத்துக்கொண்டது காரில் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. இளவயதில் ஒத்துக்கொண்டது முதுமையில் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. நேற்றிருந்த மன நிலையில் ஒத்துக்கொண்டது இன்றுள்ள மன நிலையில் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை இவ்வளவு வேறுபாடுகள் கொண்ட நுண்ணிய மனித உடல் பாங்கில் எல்லோருக்கும் பொதுவான உணவுத திட்டமோ காலரிக்கணக்கோ உடல் தேவை நிர்ணயமோ அமைய முடியாது அவனவன் தன் சுய தேவையை நிர்ணயிக்கக் கருத்தில் கொள்ளவேண்டிய பல தத்துவங்களை ஆயுர்வேதம் விளக்கியுள்ள அளவு வேறு எந்த விஞ்ஞானமும் விளக்கவில்லை எனத் திடமாகக் கூறலாம், அவைகளைக் குறிப்பிட்டுச் சுட்டிக்காட்டுவதும் இந்த நூலின் லட்சியம்.

''மனிதன், குதிரை, பசுமாடு இம்மூன்றும் சபலத்தை அடக்கித் தேவையான ஆகாரததை அளவோடு உட்கொண்டு ஜடராக்னியைத் தூண்டிவிட்டு ஆகாரத்தைச் செரித்துக்கொள்கிறது. நோயில்லாமல் நீண்டகாலம் வாழ்கிறது'' என்று யஜுர்வேதம் குறிப்பிடுகிறது. இன்றையச் சமுதாய வாழ்வுப் பெருவெள்ளத்தில், பிழைப்பிற்காக அவனவன் ஏற்றுக்கொண்ட தொழில் அமைப்பில் தக்க உணவையும் அதனை ஏற்கத்தக்க நேரத்தையும் தக்க சூழ்நிலையையும் அமைத்துக் கொள்வதில் சென்ற தலைமுறையினர் பெற்றிருந்த சுதந்திரத்தை இன்றைய மனிதன் முழுவதும் இழந்துவிட்டான் எனலாம்.

பெரும்பாலானவருக்குப் பெரும் பொழுது உணவு தரும் வீடு அமைவதில்லை. ஹோட்டல், காண்டீன் என்றே வாழ்பவா பலர். அங்கு கிடைக்கும் உணவின் தரம் எதிர்பார்வைக்கு மாறுபட்டது. உடலுக்கு இதமானது என்ற குறிக்கோளைக் கைவிட்டுக் கிடைப்பதைப் பகிர்ந்துண்பது, வீட்டிலிருந்து தான் தொழில் புரியுமிடத்திற்கு உணவைக் கொணர்ந்தாலும் அது பக்குவப்படுத்தப்பட்ட நேரத்திற்கும் உண்ணும் நேரத்திற்கும் இடையே பெருத்த இடைவெளி, பொதுவாக உணவேற்கத் தக்க சூழ்நிலை அமையாதிருந்தாலும் அங்கு கடனுக்காக உணவேற்பது, நல்ல பசியைப் புறக்கணிக்க நேரிடுவது,

உ

श्रीगणपतये नमः ।

ओं नमो वैद्यविद्यासंप्रदायकर्तृभ्यो परमर्षिभ्यो
नमो गुरुभ्यः ।

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

**அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.**

पथ्यापथ्यविधिः

பத்தியமும் அபத்தியமும்

மருத்துவத்தின் லட்சியம்:

प्रयोजनं चास्य (आयुर्वेदस्य) स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं, आतुरस्य विकारप्रशमनं च । (चरक-सूत्र - 30)

इह खल्वायुर्वेदप्रयोजनं व्याध्युपसृष्टानां व्याधिपरिमोक्षः स्वस्थस्य रक्षणं च । (सुश्रुत-सूत्र - 1)

மருத்துவ அறிவால் பெறக்கூடிய முக்கியப் பயன்கள் இரண்டு – நோயடைந்தவர்கள் நோயிலிருந்து விடுபடுவது, தன் நிலையில் நோயற்றிருப்பவர்கள் அந்தத் தன் நிலையைக் காப்பாற்றிக்கொள்வது என்று. இயற்கையாக அமைந்த உடல்-மனநிலை நலத்தை முறைப்படி ஒவ்வொரு நொடியிலும் கண்ணும் கருத்துமாய் காப்பாற்றிவர ஸ்வஸ்த நிலை நீடிக்கும். இதற்கான வழிகளைச் சரியாகப் பின்பற்றுவது பத்தியம். (पथे हितं, पथोऽनपेतं पथ्यं) ஸ்வஸ்த நிலையில் நீடிக்கவைக்கும் வழிகளே நல்வழிகள். அந்த நல்வழியாக அமைபவை, நல்வழிக்கு ஏற்றவை, நல்வழி விட்டு அகலாதவைகளைப் **பத்தியம்** என்போம். இதற்கு மாறுபட்டவைகளை **அபத்தியம்** என்போம்.

இந்தப் பத்தியம் நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கும் உதவுகிறது. வழிதவறி உணவு, உடை, நடை, பாவனை முதலியவைகளை அமைத்துக் கொண்டவன் நோய்வாய்ப்படுகிறான். மறுபடி இவைகளை நல்வழிப் படுத்துபவன் நோயிலிருந்தும் விடுபடுகிறான். அப்படி நல்வழிக்கேற்ற உணவு, உடை, நடை, பாவனைகள் பத்தியம். நோய்க்குக் காரணமாக அமையும் அவை அபத்தியம்.

ஸ்வஸ்த நிலைக்கு உதவும் பத்திய அபத்தியங்களைப் பற்றிய விரிவு **ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையிலும், உணவும் பானமும்** என்ற நூலிலும் காணத்தக்கது. இங்கு நோய் நிலைகளுக்கான பத்தியமும் அபத்தியமும் மட்டுமே இடம் பெறுகின்றன.

சிகித்ஸையை ஏற்கும் புருஷன்:

இந்த உடலானது பிருதிவி, அப்பு, தேஜஸ், வாயு, ஆகாசம் எனும் ஐம்பூதங்களாலானது. அதில், ஐம்பூதங்களின் ஸ்தூல வடிவம் இணைந்தது இந்த ஸ்தூல உடல். ஐம்பூதங்களில் ஒவ்வொன்றின் ஸூக்ஷ்மப்பகுதியாலானவை கண், காது, மூக்கு முதலிய பொறிகள். இந்த ஸூக்ஷ்மப்பகுதியின் ஸமஷ்டி-இணைந்த வடிவம் மனம் பொறிகளும் மனமும் ஸூக்ஷ்ம உடல். ஆக, ஸ்தூல-ஸூக்ஷ்ம உடல் அமைப்பு ஐம்பூதங்களாலானது. இதுவே வளர்ச்சிக்கும் தேய்விற்கும் உட்படுவது. இந்தத் தேய்வும் வளர்ச்சியும் ஆத்மா என்ற சேதன தாது இதனுடன் இணைந்துள்ளபோது நிகழ்கின்றன. அதனால் ஐம்பூதங்களாலான இந்த உடலும் ஆத்மாவும் இணைந்துள்ள நிலையையே **புருஷன்** எனக் குறிப்பிடுவார்கள். இந்த புருஷன்தான் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்பவன். நோயுறுபவனும் இவனே. நோய் நீங்கச் சிகித்ஸை பெறுபவனும் இவனே. ஆத்மா நீங்கிய ஜீவனற்ற நிலையில் குஷ்டம் முதலிய நோய்கள் உடலிலிருந்தாலும் அதற்கு மருத்துவம் செய்வதில்லையே!

अस्मिन् शास्त्रे पञ्चमहाभूतशरीरिसमवायः पुरुषः । तस्मिन् क्रिया । सोऽधिष्ठानम् । (सु. सू. अ. 1)

இந்த இணைப்பு மனித வாழ்க்கையில் செயற்கையான முறையில் அதிகம் துன்புறுத்தப்படுகின்றது. மற்ற பிராணிவர்க்கத்தினர் வழி தவறுவது குறைவு. அவை அதிகம் செயற்கையான வாழ்க்கை முறைக்கு உட்படுவதில்லை. பெருமனம் படைத்தமையால் மனிதன் தவறுவது அதிகம். அதனால் இவனுக்கு நோய்வாய்ப்பு அதிகம். அதனால் இவனது சிகித்ஸை முறை முடிவற்று வளர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது.

நோயும் நோய்க்காரணமும்

புருஷன் என்ற சொல் பொதுவாக ஆணைக் குறிப்பிடினும் இங்கு ஆண் பெண் சிசு யுவா கிழவன் என்ற பேதமற்ற உயிருள்ள மனித உடலை மட்டும் குறிப்பிடும் அந்த புருஷனுக்கு உடலிலோ மனத்திலோ எதனால் வேதனை - துக்க உணர்ச்சி ஏற்படுகிறதோ அதனை வியாதி என்கிறோம்.

தத்துக்க ஸம்யோகா வ்யாதய உச்யந்தே (ஸு. ஸூ 1)

வியாதி என்ற சொல் நல்ல அர்த்தபுஷ்டியுள்ளது. விசேஷேண ஆதீயதே. என இந்தச் சொல்லை விரித்துக் கூறலாம். செயற்கையாக நம்மேல் அழுத்தமாகப் படிவதால் நோய்களுக்கு வியாதி எனப் பெயர். உடலின் இயற்கைநிலை ஆரோக்கியம். நோய் செயற்கையாக நம்மேல் பலாத்காரமாகத் திணிக்கப்படுகிறது. நாம் அதனை விரும்பவில்லை. அப்படிப் பலாத்காரமாக நம்மேல் திணிக்கப்படுவதன் காரணம் அதனைத் தடுக்கும் வகையில் செயல்படாதிருப்பதுதான். ஆதி (आधि:) (ஆதீயதே) என மனநோயைக் குறிப்பிடுவர். அதுவும் அப்படிச் செயற்கையாக மனத்தில் படிந்ததே. மனநோய் இருப்பது வெளியில் தெரியாதிருக்கலாம். அதன் குறிகளைக்கொண்டே அறியமுடியலாம். அதனால் அது ஆதி (आधि:). உடல் நோய் வி + ஆதி-விசேஷம் கொண்ட ஆதி. (विशिष्ट आधि: - व्याधि) அது வெளிப்படையாகத் தெரியும். வியாதியினுள் ஆதியும் அடங்கும். எல்லா மனநோய்களும் உடன் தீராவிட்டால் வியாதியாக உடல்நோயாக மாறும்.

இந்த ஆதிக்கோ வியாதிக்கோ சிகித்ஸை செய்கிறோம் என்று ஒரு தவறான கருத்து உள்ளது. நோய்க்குச் சிகித்ஸை அல்ல. நோயுள்ளவனுக்குத்தான் சிகித்ஸை. நோயுள்ளவனைக் கவனிக்காமல் நோய்க்குச் சிகித்ஸை அளித்து நோய் நீங்கியும் நோயாளி பயனடையாமல் ஆகக் கூடும். அதனால் மருத்துவம் எங்கு செய்யப்படுகிறது என்ற கேள்விக்கு ஆயுர்வேதம் புருஷனிடத்தில் என்று பதில் அளிக்கிறது.

"அந்தப் புருஷனாக இணைந்துள்ளவைகளில் ஆத்மா மாறுதல் பெறாத மூலப்பொருளானதால் அதில் நோயுண்டாகாது. அதனால் அது சிகித்ஸைக்கு உட்படத் தேவை இல்லை. தனித்து மனமோ உடலோ ஜடப் பொருளாகும். ஜடப்பொருள் வேதனையை உணராது. வேதனை நீக்கமே மருத்துவம். வேதனையையே உணராத ஒன்றுக்கு வேதனை நீக்கம் தேவை இல்லை", என்றொரு குதர்க்கம் எழும். ஆத்மாவுடன் இணைந்த நிலையில் ஜடமான உடலும் மனமும் உணர்வைப் பெறுகின்றன. அந்த இணைந்த நிலையே புருஷன். அதனால் வேதனை நீக்கம் அங்கு பொருளுள்ளதே. அதனால் நோய்க்கோ உடலுக்கோ மனத்திற்கோ ஆத்மாவிற்கோ தனித்து மருத்துவம் அமையாது. புருஷனுக்கே மருத்துவம்.

நோய் தரும் வேதனை இருவகை. வலி, எரிவு, கனம் முதலிய உணர்ச்சிகளாக உணரப்படுவது ஒன்று. பெரும்பாலும் இது துன்புறுத்துவதால் நன்கு உணரப்படும். வேதனை ஒன்றுமே இல்லாமல் உடல் நிலை மாற்றம் மட்டும் காணப்படும் நோய்கள் சில—வெண்குஷ்டம், கருமச்சம் போன்றவை. ஆனாலும் இயற்கைக்கு மாறாக அவை இருப்பதால் மன வேதனையைத் தருகின்றன. சில குஷ்ட வகைகளில் இயற்கையாக இருக்க வேண்டிய உணர்ச்சிகள் கூட மறைந்துவிடக்கூடும். எந்த வேதனையுமே உணரமுடியாத நிலையைத் தோற்றுவிக்கும். அங்கும் இயற்கையாக

இருக்கவேண்டிய வேதனேயே இல்லேயே என்ற மனவேதனே தலேதூக்கும். அதனுல் உடல் நோயாயினும் உடலிலோ மனத்திலோ இரண்டிலுமோ. வேதனே தருவதும் மனநோயாயினும் மனத்திலோ உடலிலோ இரண்டிலுமோ வேதனே தருவதும் நோய் எனத் தகும்.

இந்த நோய்வரக் காரணம் இயற்கை நிலேயிலிருந்து புருஷனின் அமைப்பு மாறுபடுவதே இயற்கையான அமைப்பைப் பாதுகாப்பவை தோஷங்கள், அக்னி, தாது, மலம் என்ற நான்கும் ஸமநிலேயில் உள்ளதும் சரீரமாக அமைந்ததுமான ஸ்தூலப் பொருள்கள். இவை ஸமநிலேயிலிருப்பதால் தானும் ஸமநிலேயை அடையும் ஆத்மா பொறிகள் மனம் என்ற ஸூக்ஷ்மப் பொருள்கள் தெளிவாக இயங்குகின்றன. இப்படி ஸமநிலே பெற்றவனே ஸ்வஸ்த புருஷன் என இலக்கணம் கூறுவர்.

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ।। (सु. सू. 15)

ஸமநிலே என்பதால் முகத்தல்-நிறுத்தல் போன்ற அளவை முறைகளால் இவை இவை இந்த அளவில் இருக்கவேண்டுமென்று குறிப்பிடமுடியாது. இவைகளின் அளவும் ஒரு வரையறையில் அடங்காது. பகல் இரவு கோடை கார் பனி என்ற வகையில் அமையும் கால மாறுபாடுகளாலும் சீதம் வரட்சி உஷ்ணம் என்ற தேச மாறுபாட்டாலும் வயது மாறுபாட்டாலும் எப்போதும் அளவிலும் தன்மையிலும் மாறிக்கொண்டே இருப்பவை அவை. ஆனுல் ஸுகம் தரும் எல்லேக்குள் அந்த மாறுபாடு அமைந்திருக்குமாதலால் ஸமநிலே எனக் கொள்ளப்படுகிறது. அதனுல் ஸுகம் தரும் அளவில் அமைந்தால் ஆரோக்கியம், துக்கம் தரும் அளவில் அவை அமைந்தால் நோய் என்ற பாகுபாடே எளிதில் கொள்ளத்தகும்.

सुखसंज्ञकमारोग्यं विकारो दुःखमेव च ।

ஸுகம் தரும் வரையறைக்குள் அடங்கின ஸமநிலேயிலிருந்து மாறி ஸ்தூல உடல் அம்சங்கள் குறைந்தாலோ கூடினுலோ நோய். அப்படிக் குறைவதற்கும் கூடுவதற்கும் பொதுவான முறையுண்டு. உடலில் ஒவ்வொரு நொடியிலும் பரிணுமம் நிகழ்ந்துகொண்டே இருக்கிறது. பரிணுமம் என்பது அழிவும் வளர்ச்சியும் கொண்டது. உடலிற்கு வெளியிலிருந்து உள்ளே சேரும் பொருள் முன்சொன்ன கூட்டுப்பொருள்களுடன் ஒத்திருந்தால் வளர்ச்சி, மாறுபட்டிருந்தால் தேய்வு என்பது இயற்கை முறை.

वृद्धिः समानैः सर्वेषां विपरीतैर्विपर्ययः ।

(अष्टांगहृदय सूत्र - 1)

சரீரத்தில் உள்ள ரத்ததாதுவிற்கு எல்லாவகையிலும் ஒத்திருக்கும் உணவை ஏற்க ரத்தம் கூடுகிறது. ரத்தத்தன்மைக்கு எதிரான தன்மை கொண்ட உணவு ரத்தத்தைக் குறைக்கிறது. உணவுபோல் நடை, பாவனை முதலியவையும் பயன் தருவதுண்டு.

சரீரத்திலுள்ள தாதுக்கள் முதலியவை எல்லாம் ஒரே தன்மை படைத்தவை அல்ல. ஐம்பூதங்களாலானவை அவை. அவைகளில் ஜல தத்துவம் குளிர்ச்சியும் அக்னிதத்துவத்திற்கு எதிரான தன்மையும் கொண்டது. அக்னிதத்துவம் சூடும் ஜலதத்துவத்திற்கு எதிரான குணமும் கொண்டது. ஆகாசதத்துவம் இடைவெளி மிக்கது. பிருதிவிதத்துவம் நெருக்கம் மிக்கது. இப்படி குண மாறுபாடுகள் கொண்ட தத்துவங்களால் அமைந்த சரீரப்பகுதிகளை அதே வகையில் குண மாறுபாடு கொண்ட தத்துவங்களால் அமைந்த உணவு முதலியவற்றால் வளர்க்கிறோம். எல்லாப் பொருள்களிலும் உள்ள பஞ்சபூதக்கலவை ஒரே அளவில் அமைந்ததல்ல. ஜலதத்துவம் மிக்க உணவை ஏற்கும்போது அக்னிதத்துவத்தால் அமைந்த உடல் தாதுக்களின் வளர்ச்சி இயற்கையான அளவில் குறையும், ஜலதத்துவம் மிக்க உடல் தாதுக்கள் இயற்கை அளவைவிட அதிகமாக வளரும். இந்தப் பாகுபாடு எளிதில் அறிந்துகொள்ளத் தக்கதல்ல.

இந்த தத்துவ அடிப்படையிலான உடல் வளர்ச்சியையும் தேய்வையும் எளிதில் உணர உடல் தத்துவத்தை வாயு, பித்தம், கபம் என்ற மூன்றாகவும், மனத்தத்துவத்தை ஸத்துவம், ரஜஸ், தமஸ் என்ற மூன்றாகவும் பிரித்தனர். அவைகளுக்கான குணநலன் எளிதில் பாகுபடுத்தக்கூடியவை. இவைகளைப் பற்றிப் பிறகு விளக்குவோம். இந்த அடிப்படையில் உணவு முதலியவற்றையும் உடல் அமைப்பையும் பாகுபடுத்தி உடல் அமைப்பில் செயற்கையாக ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகளை அவ்வப்போது சீராக்கும் பணியை ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை என்ற ஸ்வஸ்தசரியையிலும், அவற்றால் தொடர்ந்து நீடித்த துக்கம் தரும் அளவில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகளை பத்தியாபத்தியம் என்ற தலைப்பிலும் தந்துள்ளனர்.

நோயற்றிருப்பவன் நோயை எதிர்க்கும் சக்தியைப் பெறவும், நோய் ஏற்படாமல் தன்னைப் பாதுகாக்கும் முறை பத்திய முறை. நோயுள்ளவன் நோய் ஏற்படக் காரணமாயிருந்த சூழ்நிலையை அகற்றி வழிதவறிச் செல்லும் சரீர இயக்கங்களை மறுபடி வழிப்படுத்தி மீண்டும் வழிதவறாமல் தன்நிலையில் நிலைக்கச் செய்வது பத்திய முறை. இந்த பத்திய முறை நோய் வராமல் பாதுகாக்க உதவும் என்ற நம்பிக்கை இருப்பதால், கடைபிடிப்பதில் சில சமயங்களில் சற்று மனக்கசப்பு தந்தாலும் முடிவில் நல்ல பலனைத் தருவதால் மனதிற்குவந்ததாகவும் இதமாகவும் ஆகிறது.

இதில் கவனிக்கவேண்டியது — ஒரு நேரத்தில் பத்தியமாயுள்ளது வேறு சில சமயங்களில் அபத்தியமாகக்கூடும். ஒருவனுக்குப் பத்திய

மாயிருப்பது மற்றொருவனுக்கு அபத்தியமாகிவிடும். அதனால் இந்த பத்தியத்தன்மையோ, அபத்தியத்தன்மையோ எந்தப் பொருளிலும் நிலைத்த தல்ல. அளவு, காலம், செயல்முறை, தேசம், உடல்வாகு முதலியவற்றால் மாறுபடக்கூடியது. இதனை உணர்ந்து பத்தியத்தை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனைச் சரகர் அழகாகக் குறிப்பிடுகிறார் :

पथ्यं पथोऽनपेतं यत् यच्चोक्तं मनसः प्रियम् ।
यच्चाप्रियमपथ्यं च नियतं तन्न लक्षयेत् ।।
मात्राकालक्रियाभूमिदेहदोषगुणान्तरम् ।
प्राप्य तत्तद्धि दृश्यन्ते ते ते भावास्तथा तथा ।। (सू. 25)

இதன் உரையாசிரியரான சக்ரபாணி தரும் விளக்கமும் கவனிக்கத்தக்கது:

पथः शरीरमार्गात् स्रोतोरूपादनपेतं, अनपेतं अनपकारकं, पथो ग्रहणेन पथो वाह्या दोषा धातवश्च गृह्यन्ते । तेन कृत्स्नमेव शरीरं गृहीतं भवति । ततश्च शरीर मनोऽनुपघाति पथ्यम् । स्वस्थस्वास्थ्यरक्षणं आतुर व्याधि-परिमोक्षश्चेति पन्थाः । तस्मादनपेतं पथ्यम् ।

உணவு முதலியவை செல்லும் பாதைகளான உணவுக்குழாய், ரஸாயனிகள் ரத்தக் குழாய்கள் முதலியவை சரியே இயங்க உதவுபவையும் அவைகளுக்கு ஊறு விளைவிக்காதவையும் பத்தியம். அதற்கு மாறுபட்டது அபத்தியம். இப்படி நோக்கும்போது உடல் இழந்த சமநிலையை மீட்டுத் தருவதும் சமநிலையில் நிலைக்கச் செய்வதும் மறுபடி சமநிலை இழக்காதபடி திடப்படுத்துவதும் பத்தியம்.

மக்களிடையே தவறான ஒரு கருத்து பரவியுள்ளது. ஆயுர்வேத மருந்துக்குப் பத்தியமுண்டு. பத்தியம் மீறினால் மருந்தாலேயே கெடுதி வரும். பத்தியமில்லாதபடி ஆயுர்வேத மருந்தை ஏற்றால் குணம் கிட்டாது என்பதே அந்தக் கருத்து. மருந்திற்கும் பத்தியம் கிடையாது, நோய்க்கும் பத்தியம் கிடையாது, நோயுற்றிருப்பவனுக்குத்தான் பத்தியம். நோய் நீங்குவதற்கு உடல் நிலை சீராகத்தக்க சூழ்நிலையை அமைத்துக்கொள்வது இன்றியமையாததாகின்றது. அந்தச் சூழ்நிலையை மருந்து அமைத்துத் தருவதுபோல் பத்தியமும் அமைத்துத் தருகிறது. மருந்து தன் சக்தியைச் சரியாகக் காட்டவும் இந்தப் பத்தியம் உதவுகிறது. பத்தியத்தால் தக்க சூழ்நிலை ஏற்படுத்திக்கொள்ளாமலிருந்தால் மருந்து அதிக அளவில் அதிக நாட்கள் உட்கொள்ளும் நிலை ஏற்படுகிறது. அப்படி உட்கொண்டும் (பத்தியத்தால் வழி நேராகச் செய்துகொள்ளாததால்) பலனே இல்லாமல் போவதும் உண்டு. பத்தியம் மருந்தை ஏற்கும் நிலையை உடலிற்குத் தருகிறது. மருந்து குணம் தராமல் தடைசெய்யும் சூழ்நிலையை அகற்றி விடுகிறது.

நமது முன்னோர்களில் பெரும்பாலும் நோய்களில் பத்தியத்தைக் கடைபிடிப்பர். மருந்தை மிகக் குறைவாக ஏற்பர். தினம் ஓரிருவேளை. நோய் நீக்கத்தை எளிதில் அவர்கள் அடைந்தனர். இயற்கையே தானே தன்னைச் சீரமைத்துக்கொள்ள அதிகம் உதவினர். அதனால் மருந்தால் ஏற்படும் பின்விளைகள் என்ற பிரச்னையே அவர்களிடம் எழுந்ததில்லை. வைத்ய ஜீவனம் என்ற மிகச் சிறிய வீட்டு வைத்யநூல் ஒன்று உண்டு. அதில் ஒரு அழகிய சுலோகம்.

पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः ।
पथ्येऽसति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः ॥

"நோயுற்றவன் பத்தியமிருந்தால் மருந்தால் ஆவதென்ன? அவன் பத்தியமில்லாதிருந்தால் மருந்தால் ஆவதென்ன?" என்பதே அதன் பொருள். பத்தியமிருந்தால் மருந்தின்றி இயற்கையே தன்னைச் சீரமைத்துக்கொள்ளும். மருந்து அந்நிலையில் தேவைப்படாது. பத்தியமில்லாதிருந்தால் உடல் நோயிலிருந்து விடுபடும் சூழ்நிலை ஏற்படாது. அப்போது மருந்து எத்தனை சாப்பிட்டாலும் பலனிருக்காது. அப்போதும் பயன்படாத மருந்து தேவையற்றதல்லவா? அதனால் பத்தியத்தைக் கண்டு பயப்படுபவர் பெரும்பாலும் கட்டுப்பாடுகளை விரும்பாதவர்களே.

கட்டுப்பாடுகள் மிக்கக் கல்விக்கூடங்களில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கப் பேரார்வம் கொள்வோம். குழந்தைகள் நன்கு கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்க்கையை அணுகுவர் என்பதே அதற்குக் காரணம். கல்வியின் தரத்தில் மாறுபாடு இல்லாவிடினும் கட்டுப்பாடு என்ற ஓர் அதிக நன்மை அக்கல்விக்கூடங்களில் கிடைப்பதை நாம் பெரிதும் விரும்புவோம். ஆனால் அதே கட்டுப்பாட்டை வாழ்க்கையில் எந்த நிலையிலும் வயது வந்தவர் விரும்பாதிருப்பதென்னவோ இன்றைய நாகரிக வாழ்க்கையின் ஓர் அம்சமாகத் திகழ்கிறது. இது வருந்தத்தக்கது.

ஆரோக்கிய முறைகளில் கட்டுப்பாடற்று வாழ்வதால் நோய்கள் எளிதில் தீரக்கூடியதும் நிலைத்துவிடுகின்றன. நிலைக்கத்தக்க சூழ்நிலையிருந்தாலும் கட்டுப்பாட்டால் நோய்கள் எளிதில் நீங்கிவிடுகின்றன. இதனை வற்புறுத்தவே இந்த முயற்சி.

வாயு, பித்தம், கபம் - இயற்கை நிலை :

உடலின் இயக்கத்தைப் பொதுவாக மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. போஷண நிலை : (போஷணம் - சேமிப்பு) பரிணாமமடையும் உடலின் வளர்ச்சிக்கும் தேய்வை ஈடுசெய்வதற்கும் புதிதாகச் சாரத்தை உடலில் சேர்க்கவேண்டும். அதற்கு மூன்று முக்கியச் செயல்கள். (1) உடலில் சேரவேண்டியவைகளை உடலின் நிலைக்கு மாற்றி ஏற்பது.

(2) ஏற்றவைகளை உடலிலுள்ள பல பொருள்களின் வடிவில் மாற்றித் தருவது. (3) அப்படி மாற்றிய பொருள்களை அதனதனிடத்திற்கொண்டு சேர்ப்பது இந்த மூன்றைக் கபம், பித்தம், வாயு என்ற மூன்று தத்துவங்கள் முறையே நிறைவேற்றுகின்றன. இது போஷணத்திற்கான செயல்திட்டம்.

2. விஸர்க்க நிலை : (விஸர்க்கம்-வெளியேற்றம்) உடலில் சேர்ந்த பொருள்கள் அப்படியே உடலில் சாரமாகவே எப்போதும் இருப்பதில்லை. உடலியக்கத்திற்குப் பயன்பட்டுப் பின்னர் பயனற்றுப் போனவை மல மெனப்படும். இவற்றை அகற்றவேண்டும். அதற்கு (1) அவைகளை ஓரிடத்தில் சேமிக்கவேண்டும் (2) அவைகளை வெளியேற்றும் உறுப்புகளுக்கேற்றவாறு பிரித்துத் தரவேண்டும். (3) அப்படிப் பிரித்தவைகளை அவை அவையை வெளியேற்றத்தக்க உறுப்புகளுக்குக் கொண்டுசேர்த்து அவை மூலம் வெளியேற்றவேண்டும். இந்த மூன்றும் முறையே கபம் பித்தம் வாயு இவைகளின் செயல். இது விஸர்க்கத்திற்கான செயல் திட்டம்.

3. தாரண நிலை: (தாரணம் - வாழ்வு) உயிரினம் வாழவும் பெருகவும் அவைகளின் உடலில் குளிர்ச்சியும் வெப்பமும் ஒரே சீராக அமைய வேண்டும். இதன் ஏற்றத்தாழ்வு நோய்க்கும் அழிவிற்கும் காரணமாகும். அதற்காக (1) சூட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் குளிர்ச்சியைத் தருவது. (2) குளிர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் சூட்டைத் தருவது. (3) இந்த சூட்டையும் குளிர்ச்சியையும அதனதன் நிலையில் பாதுகாத்து ஏற்றத்தாழ்வைச் சீரமைப்பது. இவை முறையே கபம் பித்தம் வாயு என்ற மூன்று தத்துவங்களின் தாரணத்திற்கான செயல் திட்டம்.

இவை ஆரோக்கிய நிலையில் நடப்பவை. இவைகளை வேறுவகையில் வகைப்படுத்துவோம்.

வாயு : ஐம்பூதங்களில் ஆகாசம் வாயு என்ற இரு தத்துவங்கள் இணைந்த தத்துவம் உடலின் இயக்கம் அனைத்தையும் இது கட்டுப்படுத்துகிறது. வெளியே உள்ள காற்றாலும் வாயுவை வளர்க்கும் உணவாலும் இது ஊட்டம் பெறுகிறது. (1) மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியிடுதல், அதன் மூலம் உடலின் பிராணசக்திச் சேமிப்பு; (2) உணவை உள்ளே ஏற்று உணவுச் சத்தை உடல் முழுவதும் பரவச்செய்து தாதுக்களை வளர்ப்பது; (3) தாது வளர்ச்சிக்குப் பயன்பட்டு மிகுந்து பயனற்றிருப்பவைகளை வெளியேற்றுதல்; (4) சூட்டைக் கபத்தால் கட்டுப்படுத்தியும் குளிர்ச்சியைப் பித்தத்தால் கட்டுப்படுத்தியும் உடற்சூட்டைக் காப்பாற்றி இயக்கங்களை உரிய வேகத்தில் ஊக்குவித்தல் முதலியவை இந்த தத்துவத்தின் முக்கியச் செயல்.